PSYCHOLOGIES.COM

— Débat : comment vont les enfants d'homos ? —

PSYCHOLOGIES MAGAZINE

NOUVEAU

N°322 | 4€ | OCTOBRE 2012

Infidélité
Comment faire face

Naïveté
Est-ce vraiment un défaut ?

Demander de l'aide
Pourquoi c'est difficile

Facebook & Co
Les réseaux ont changé leur vie

YVAN ATTAL
« Je refuse d'aller mal »

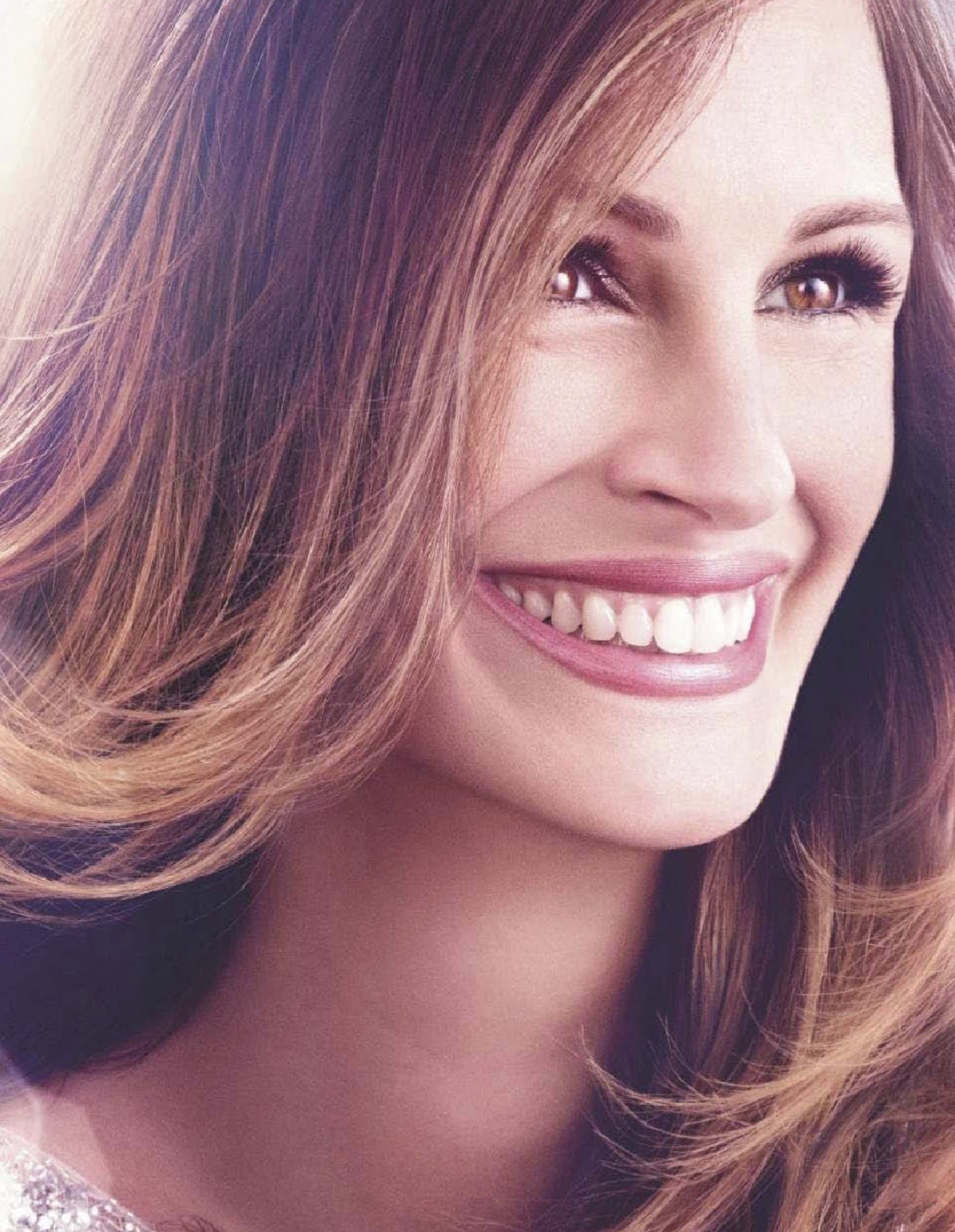
BEAUTÉ
SOMMES-NOUS TOUS PHOTOGÉNIQUES ?

Être heureux ?

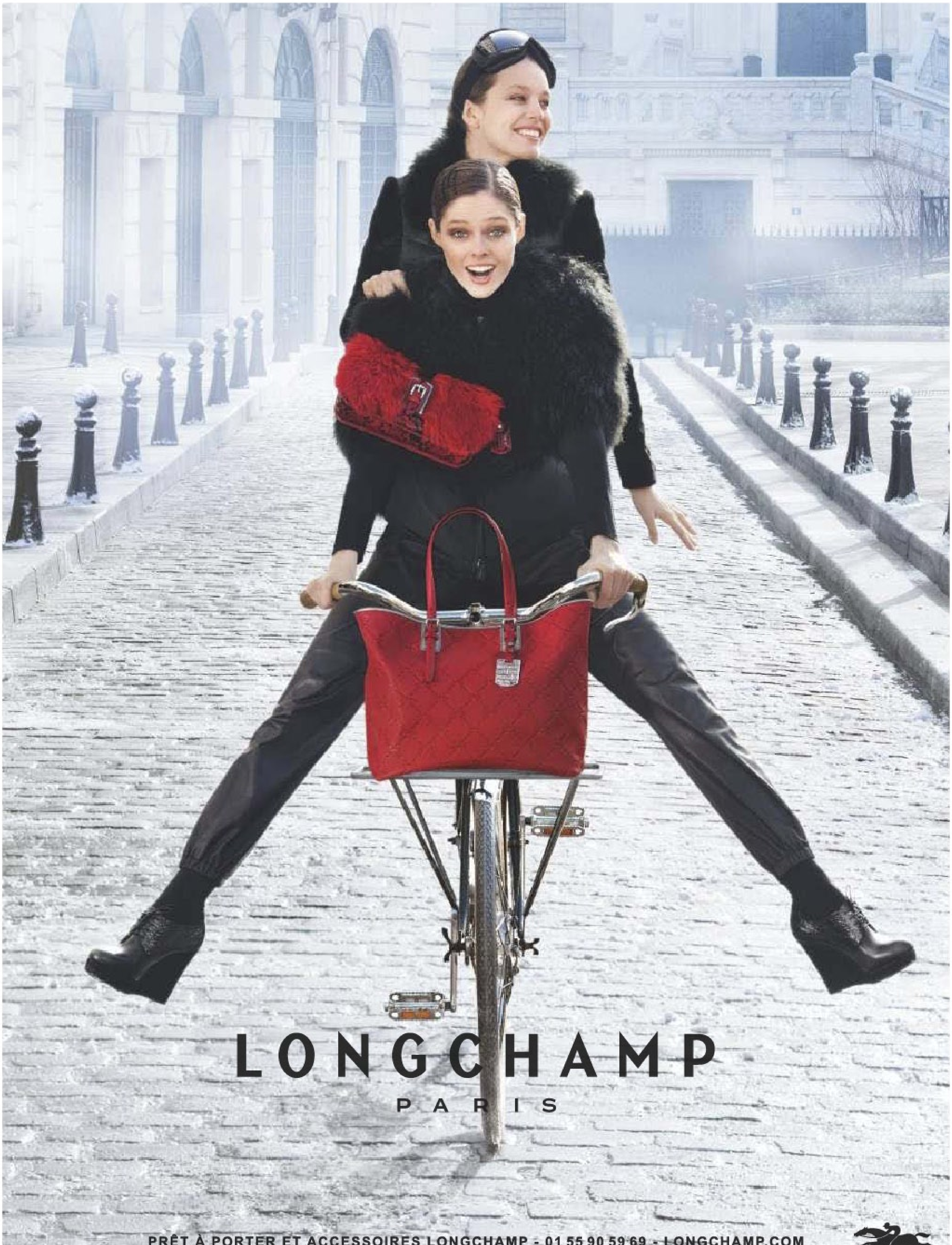
Découvrez vos 5 besoins essentiels

+Test : quel est votre idéal de vie ?

M 01751 - 322 - F: 4,00 €



LANCÔME PRÉSENTE
Le nouveau parfum
La vie est belle
La vie est belle. Écrivez la vôtre.
LANCÔME
PARIS
La vie est belle sur Lancome.fr


LONGCHAMP
PARIS
PRÊT À PORTER ET ACCESSOIRES LONGCHAMP - 01 55 90 59 69 - LONGCHAMP.COM

SOMMAIRE

OCTOBRE 2012

Couverture : Pascal Ito pour *Psychologies*
Stylisme : Élisabeth Tensorer
Coiffure : Gérald Portenart
Maquillage : Silvia Carissoli

9 L'ÉDITO
par Arnaud de Saint Simon

15 LE VOUTCH

17 VOS QUESTIONS À…
Claude Halmos

22 SUR PSYCHOLOGIES.COM
Changer, c'est maintenant !

26 LE DIVAN

YVAN ATTAL
« Je refuse d'aller mal »

39 L'ŒIL DE PSYCHO

40 AIR DU TEMPS

46 DÉCRYPTAGE
La « lose »

48 LIVRES
Romans, essais

58 CINÉMA

62 LA PHRASE QUI GUIDE…
Nicolas Rey

64 PARENTS
Mon enfant s'ennuie à l'école

66 SEXUALITÉ
Enceinte, la libido redouble-t-elle ?

68 VOYAGES
Pourquoi l'Asie nous aimante

70 STYLE
La couleur est-elle culottée ?

72 L'OBJET
Le tapis « arty »

76 LE DOSSIER

Être heureux ?

Découvrez vos cinq besoins essentiels

1. Être aimé. 2. Se sentir libre. 3. Être en lien. 4. Se faire plaisir. 5. Avoir un idéal.

96 Test : quel est votre idéal de vie ?

Europe 1

LE MAGAZINE

102 DÉBAT
Comment vont les enfants d'homos ?

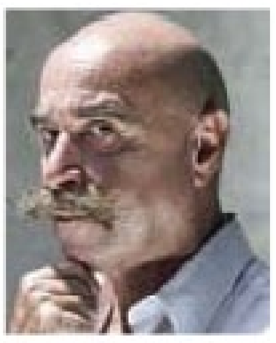
108 DEMANDER DE L'AIDE
Pourquoi c'est difficile

116 L'AUTOPSY
Je ne supporte plus la vie de bureau

118 FACEBOOK & CO
Les réseaux ont changé leur vie

122 INFIDÉLITÉ
Comment faire face

NOS CHRONIQUEURS



114 Charles Pépin
128 Vinciane Despret
144 Cynthia Fleury
152 Jean-Claude Kaufmann

Plus loin dans l'efficacité, Clarins réinvente la fermeté.

NOUVEAU

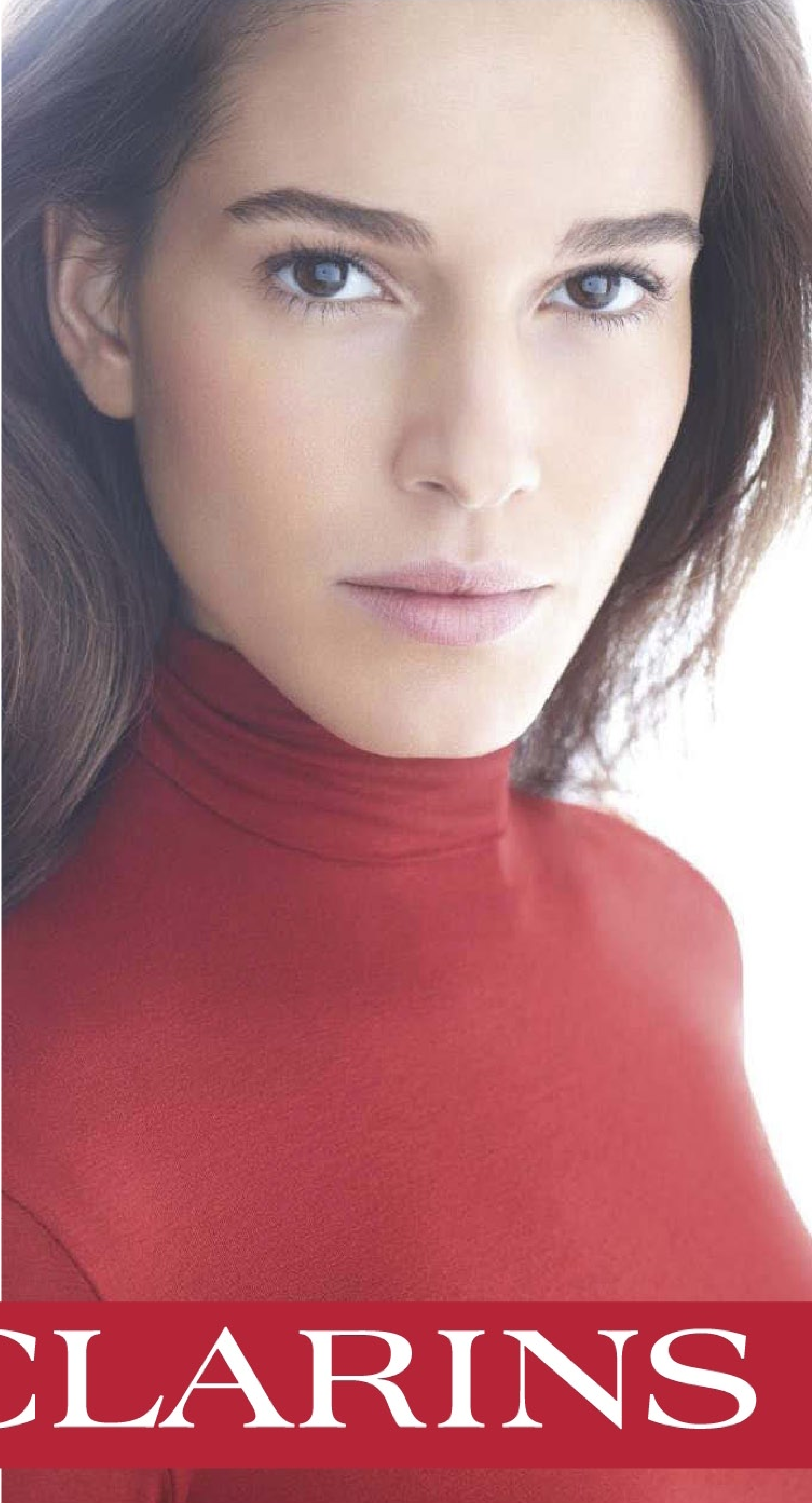
Multi-Régénérante Jour

Riche des avancées de la Recherche Clarins, Lift Anti-Rides Jour est la seule crème Clarins dont les puissants extraits de plantes consolident tous les éléments* qui assurent la fermeté de votre peau. L'effet lift est immédiat, les traits retrouvent leur netteté, les rides se réduisent. Une crème vendue toutes les 8 secondes dans le monde** ! Clarins, N°1 Européen des soins de beauté haut de gamme***.

*Test ex vivo. **Tous produits de la gamme Multi-Régénérante confondus – ventes aux distributeurs. ***Source : European Forecasts.

Votre boutique en ligne : www.clarins.com

EXISTE AUSSI EN CRÈME DE NUIT



CLARINS

SOMMAIRE

OCTOBRE 2012

Retrouvez la chronique « Modes de vie ». En quatre minutes, le regard de *Psychologies* sur l'actualité, nos comportements, une tendance… Sur France Info, tous les lundis à 14 h 47, et sur France-Info.com.

130 **LA PREMIÈRE SÉANCE** « Je n'ai plus envie de soigner les gens »

134 **NAÏVETÉ** Est-ce vraiment un défaut ?

138 **ENTRETIEN** Jean-Louis Servan-Schreiber

140 **MODE** Jung s'invite aux défilés

146 **L'INVITÉ** Stanislav Grof : « La psychologie du XXIe siècle sera transpersonnelle »

157 **ÊTRE BIEN**

158 **CHEVEUX** La quête du lisse

164 **BEAUTÉ** Sommes-nous tous photogéniques ?

170 **MASSAGES PSY** Banc d'essai : trois voyages au cœur de soi

176 **BRÈVES**

180 **IMAGE DE MARQUE**

182 **RECETTES** Mon dimanche soir avec mes filles, par Hélène Darroze

193 **LE CAHIER DU MIEUX-VIVRE**

194 **AGENDA DU MOIS**

198 **BIEN-ÊTRE** Les oméga-3

199 **LES ANNONCES BIEN-ÊTRE**

200 **THÉRAPIES** La chromothérapie

201 **LES ANNONCES FORMATIONS**

206 **LES ANNONCES THÉRAPIES,** développement personnel

207 **LES ANNONCES RENCONTRES**

210 **LIVRES** Notre sélection du mois

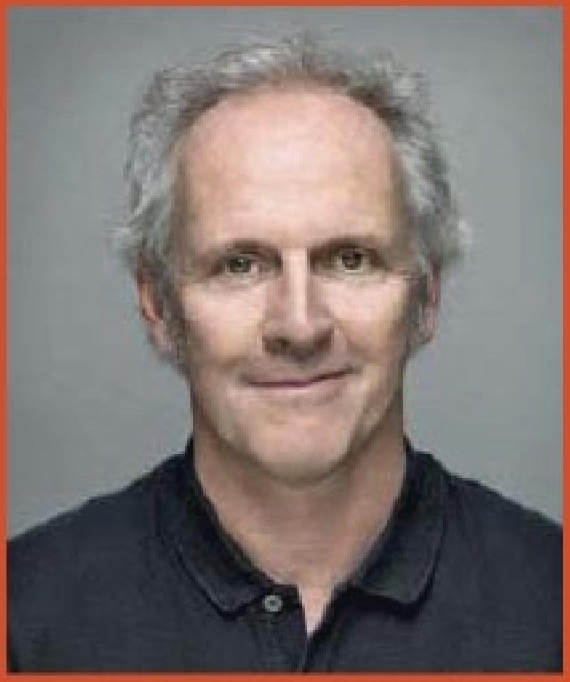
218 **LE JOUR OÙ…** Philippe Claudel

Les pages signées « communiqué » sont des pages de publicité. Les pages signées « Publimarque *Psychologies magazine* » ou labellisées « Marque responsable » sont des pages de publicité réalisées par l'équipe commerciale de *Psychologies* pour une marque. Ce numéro contient un échantillon collé Lancôme sur l'ensemble des exemplaires France métropolitaine (édition grand format), un échantillon collé Caudalie sur l'ensemble des exemplaires France métropolitaine (édition grand format) et sur l'ensemble des exemplaires France métropolitaine hors abonnés (édition format poche), un encart jeté Maif sur l'ensemble des exemplaires France métropolitaine (éditions grand format et format poche), un encart *Elle déco* sur une sélection d'exemplaires abonnés France métropolitaine (éditions grand format et format poche), un encart *L'Express* sur une sélection d'exemplaires abonnés France métropolitaine (éditions grand format et format poche), un encart *Grand Livre du mois* sur une sélection d'exemplaires abonnés France métropolitaine (éditions grand format et format poche) et des envois de correspondance sur la France métropolitaine et les DOM-TOM.

01 53 81 22 17 calvinklein.com montres
ck
Calvin Klein
swiss made

Vive la différence !

Le monde bouge, *Psychologies* change. Vous aimerez, je l'espère, cette formule plus gaie, plus accessible et plus variée. Plus surprenante aussi. Vous découvrirez de nouvelles plumes, un grand dossier plus visible et plus dense, des chroniques inédites. Sur le fond, *Psychologies* reste fidèle à ses valeurs, un magazine différent s'adressant à la fois à l'intelligence et au cœur ; un magazine pour apprendre, pour trouver des réponses concrètes, et aussi lire des histoires de vie touchantes et inspirantes ; un magazine centré sur une promesse : mieux vivre sa vie.
Ce renouvellement résulte de nombreux échanges avec vous, nos lecteurs, et de nos envies à nous. Envie de ne jamais perdre de vue l'essentiel, avec notre dossier sur les cinq besoins essentiels pour être heureux – la célèbre pyramide de Maslow réactualisée. Envie d'affirmer notre différence, à travers notre rencontre avec Stanislav Grof, ce pionnier de l'exploration de la conscience. Envie d'être encore plus aidant : comment s'en sortir après l'infidélité, pourquoi demander de l'aide est difficile, ou le banc d'essai de la rédaction sur trois massages qui font du bien à l'esprit. Envie de vous faire découvrir de nouvelles chroniqueuses : Cynthia Fleury ou Vinciane Despret. Et aussi de mieux coller à l'époque, en éclairant des thèmes qui nous touchent et nous interrogent tous : l'homoparentalité du point de vue des enfants, souvent oubliés des débats, ou l'impact des réseaux sociaux sur nos vies quotidiennes… Envie de s'amuser : et si la mode nous touchait parce qu'elle s'inscrit dans nos grands archétypes ? De se faire plaisir encore, en s'adonnant à la cuisine émotionnelle d'Hélène Darroze, avec des recettes concoctées avec ses filles le dimanche soir. Envie de s'engager, enfin, sur le thème du partage, aux côtés de nombreux intervenants de la Cité de la réussite, à la Sorbonne, ou sur celui du vivre-ensemble avec la Journée de la gentillesse, le 13 novembre prochain, portée par *Psychologies* depuis quatre ans et devenue un événement national (dans notre prochain numéro). « Il faut que tout change pour que rien ne change », dit le Guépard dans le célèbre film de Luchino Visconti. *Psychologies* reste lui-même, mais s'adapte joyeusement à son époque. J'attends avec impatience vos réactions sur arnaudss@psychologies.com. Merci.



RÜDY WAKS POUR PSYCHOLOGIES

Arnaud de Saint Simon
Directeur de Psychologies

Seulement 20% des signes de l'âge sont inévitables…
Sur le reste, vous pouvez agir.
BLUE THERAPY
RIDES - TACHES - FERMETÉ :
réparez visiblement jusqu'à 8 années de dommages accumulés.
En 4 semaines seulement.[1]
NOUVEAU
BIOTHERM
BLUE THERAPY
SERUM
réparation des signes
visibles de l'âge
visible signs
of aging repair
ACTIF EXCLUSIF
BIOTHERM
14 BREVETS
[1]Test clinique pendant 4 semaines - Résultat partiel sur 14 femmes - Résultat moyen obtenu sur 41 femmes : 5 ans ; amélioration des signes de l'âge - équivalence en année. [2]Test in-vitro sur les extraits d'A. flos-aquae et de L. Ochroleuca. [3]Test consommateur - 50 femmes. *LA BEAUTÉ NÉE DES PROFONDEURS. OAPLF – SNC – RCS Paris 314 428 186 – 29 rue du Faubourg Saint-Honoré (Paris 8ème).

3 FORCES DE VIE AQUATIQUES RÉUNIES

Les biologistes Biotherm ont identifié et sélectionné 3 formes de vie aquatiques présentant d'importantes similitudes avec la peau : A. flos-aquae/Klamath, micro-algue bleutée **régénérante**, L. Ochroleuca, macro-algue dorée **restructurante**, et le Plancton Thermal Pur, capable de **renforcer** les défenses naturelles de la peau.

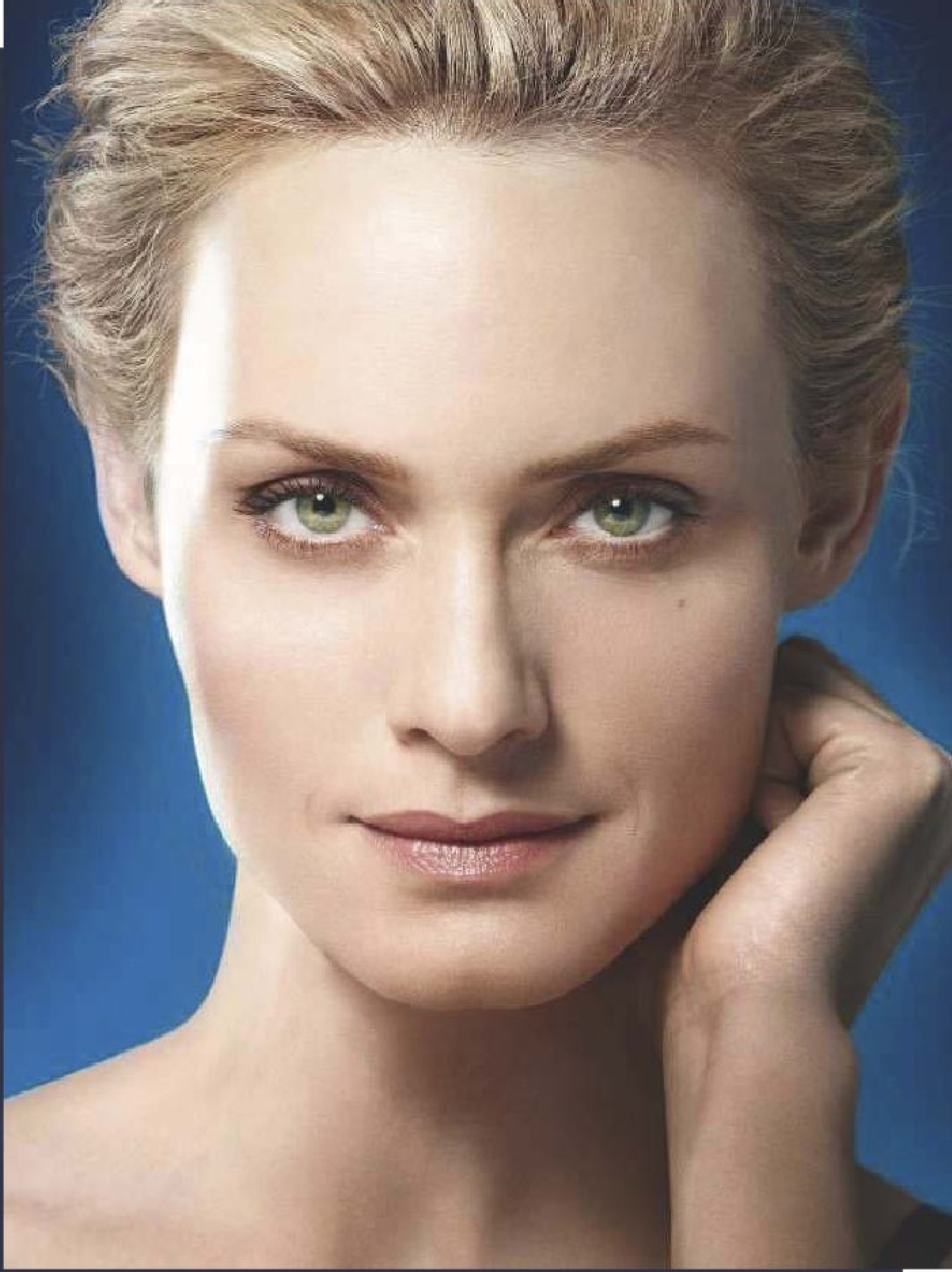
UNE NOUVELLE PUISSANCE ANTI-ÂGE EST NÉE

Leurs extraits actifs ont été **isolés** et **fusionnés** dans un **puissant complexe** pour stimuler la réparation de la peau, **des profondeurs jusqu'à la surface**[2]. Cette formule hautement concentrée réduit les rides, les taches et la perte de fermeté. Une efficacité visible sur tous les types de peaux, même exposées au soleil et à la cigarette.

RÉSULTATS VISIBLES APRÈS 4 SEMAINES[3]

Peau plus lisse pour **94%**
Teint plus homogène pour **86%**
Peau plus ferme pour **82%**

En parfumerie, grands magasins, dans une sélection de pharmacies et sur **biotherm.fr**



BIOTHERM

BEAUTY FROM THE DEEP*

PSYCHOLOGIES

Siège social : 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex. Tél. : 01 41 34 60 00. e-mail : magazine@psychologies.com

Président du Directoire : Arnaud de Saint Simon. Assistante : Stéphanie Besson (01 41 34 83 71) stephanie@psychologies.com

Conseil de surveillance. Président : Jean-Louis Servan-Schreiber (assisté de Sophie Bertin) **Vice-président :** Bruno Lesouëf **Membres :** Perla Servan-Schreiber, Damien Dufour, Delphine Grison, Edward Russo

MAGAZINE

149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro
Éditrice déléguée : Nadine Vitu (83 76) nadine@psychologies.com

• Rédaction

Directeur de la rédaction : Arnaud de Saint Simon (83 71)
Directrice déléguée de la rédaction : Laurence Folléa (83 47) laurence.f@psychologies.com
Rédactrice en chef : Violaine Gelly (83 48) violaine@psychologies.com
Directrice artistique : Hanifa Tatem (83 15) hanifa@psychologies.com

Rédactrices en chef adjointes : Isabelle Artus, ÊTRE BIEN (83 56) isabelle.a@psychologies.com, Patricia Salmon Tirard (83 55) patricia@psychologies.com

Chef de service : Laurence Lemoine, VIVRE ENSEMBLE (83 41) laurence@psychologies.com

Rédacteurs : Hélène Fresnel (reporter) (83 51) helene.f@psychologies.com, Cécile Guéret (83 54) cecile@psychologies.com, Flavia Mazelin Salvi flavia@psychologies.com, Erik Pigani (chef de rubrique) (83 53) erik@psychologies.com, Isabelle Taubes (conseil psy de la rédaction) (83 52) isabelle@psychologies.com

Assistants de la rédaction : Gilles Rouault (83 47) gilles@psychologies.com
Audrey Tropauer, ÊTRE BIEN (83 58) audrey.t@psychologies.com

Chroniqueurs : Hélène Darroze, Vinciane Desprets, Cynthia Fleury, David Foenkinos, Claude Halmos, Marie de Hennezel, Jean-Claude Kaufmann, Michela Marzano, Charles Pépin, Voutch

Collaborateurs : Anne Laure Gannac (divan) ; Christine Baudry, Laurent Bègue (air du temps) ; Elsa Godart, Christilla Pellé-Douël, Christine Sallès, Marie-France Vigor (livres) ; Philippe Rouyer (cinéma) ; Anne Lanchon (parents) ; Agnès Rogelet (voyages) ; Marie-Laurence Grézaud (être bien) ; Valérie Péronnet, Anne B. Walter (première séance) ; Safia Bouda (SR)

Chef du service photo : Paule Fattaccioli (83 09) paule@psychologies.com, adjointe Fathia Djarir (83 12) fathia@psychologies.com

Chef de studio : Emmanuelle Mondor (83 05) emmanuelle@psychologies.com

Maquettiste : Gérard Gretchanovsky (83 04) gerard@psychologies.com

Secrétaire générale de la rédaction : Camille Dallier (83 35) camille@psychologies.com

Première secrétaire de rédaction : Laure Weil-Rabaud (83 34) laure@psychologies.com

Secrétaires de rédaction : Christophe Dinocheau (83 21) christophe@psychologies.com, Philippe Munier (83 20) philippe.m@psychologies.com

Conception graphique : Hanifa Tatem et Emma Huon-Rigaudeau

• Diffusion et communication

Directrice marketing direct : Sandrine Mascle (88 35), avec Claire Rondel (65 68)
Directrice de promotion : Nicole Frêné (83 77) nicole@psychologies.com

GESTION

Contrôleur financier : Audrey Cahan (63 57)
Chef de fabrication : Alain Bonis (78 80)
Responsable copyright et diversification : Tanja Duhamel (83 59) tanja@psychologies.com

INTERNET

PSYCHOLOGIES.com 9, place Marie-Jeanne Bassot, 92300 Levallois-Perret

Rédactrice en chef : Laurence Ravier (99 87) laurence.r@psychologies.com
Journalistes : Margaux Rambert (99 89) margaux@psychologies.com, Anne-Laure Vaineau (99 08) anne-laure.v@psychologies.com, Elyane Vignau (99 06) elyane@psychologies.com
Éditrice déléguée : Bergamote Bazerolle (99 56)
Développeur : Sébastien Gaillard (99 17)

• Vente au numéro

Vente au numéro (réservé aux dépositaires et aux diffuseurs) : Antoine Boiron, Isabelle Fargier (72 34) isabelle.fargier@lagardere-active.com
Distribution : Transport Presse **Photogravure :** Compos Juliot (75)
Imprimé en France : Maury Imprimeur (45)
Dépôt légal : octobre 2012 **ISSN :** 0032-1583 **Commission paritaire :** n° 0613 K 83442

SERVICE ABONNEMENTS
www.psychologiesabo.com

- **Pour s'abonner, se réabonner**
- **Pour gérer son abonnement :**
  – Modifier l'adresse de réception (déménagement, vacances).
  – Communiquer avec le service clients (questions, réclamations).

Psychologies – Service abonnements – BP 50002 – 59718 Lille Cedex 9
T. : 02 77 63 11 27, du lundi au vendredi, de 9 heures à 18 heures
abonnementspsychologies@cba.fr

RÉGIE PUBLICITAIRE

Lagardère Publicité, 10, rue Thierry-Le-Luron, 92300 Levallois-Perret
Présidente : Constance Benqué. Directeur général : Philippe Pignol
Directrice générale adjointe : Caroline Pois
Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro

• Publicité magazine

Directrice commerciale adjointe : Sophie Gabriel (92 86) Sophie.Gabriel@Lagardere-Pub.com
Directeurs de marques : Andrea Acquaviva (92 99) andrea@psychologies.com, Floriane de La Villarmois (92 97) floriane@psychologies.com, Frédérique di Manno (83 62)
Planning : Marie-Ange Leite (83 96) MarieAnge.Leite@Lagardere-Pub.com
Assistante commerciale : Sylvie Patout (92 88) Sylvie.patout@lagardere-pub.com

• Publicité Internet

Directrice commerciale adjointe : Sophie Gabriel (92 86) Sophie.Gabriel@Lagardere-Pub.com
Directrice de publicité : Élodie Dratler (92 95) elodie@psychologies.com
Directrice de marques : Pom Madendjian (82 81) pom@psychologies.com

• Le Cahier du mieux-vivre

149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro

Directrice commerciale : Régine Pacail (76 39) regine@psychologies.com
Assistante : Thérèse Herrero (76 43) therese@psychologies.com
Directrice de clientèle Thérapies : Nathalie Mercereau (76 42) nathalie@psychologies.com
Directrice de clientèle Bien-être : Alice Cohen (76 40) alice@psychologies.com

INTERNATIONAL

149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Éditrice déléguée : Claire Landrau (01 41 34 83 67) claire.l@psychologies.com
Rédacteur en chef : Philippe Romon (01 41 34 83 65) philippe@psychologies.com

Psychologies Italie
Hearst Magazines Italia. Viale Sarca, 235. 20126 Milano. Tél. : +39 02 66 19 1 00.
Rédactrice en chef : Lucia Rappazzo **Directeur de la régie :** Claudio Brenna
Directrice commerciale : Laura Giovanozzi

Psychologies Espagne
Prisma Publicaciones 2002, S.L. Edificio Planeta. Av. Diagonal 662-664. 08036 Barcelona. Tél. : +34 93 492 68 73. **Directeur général et commercial :** Tim Parfitt **Rédactrice en chef :** Raquel Gago

Psychologies Belgique (2 éditions)
Édition Ventures. 431 d, chaussée de Louvain. 1380 Lasne. Tél. : +32 2379 29 90.
Éditeur : Bernard de Wasseige **Rédactrice en chef édition francophone :** Christiane Thiry **Rédactrice en chef édition flamande :** Barbara Van den Abeele **Directrice commerciale :** Manoëlle Sepulchre

Psychologies Royaume-Uni
Hearst UK. 64, North Row. W1K 7LL London. Tél. : +44 20 71 50 70 00. **Président :** Arnaud de Puyfontaine **Rédactrice en chef :** Louise Chunn **Directrice de la régie :** Judith Secombe

Psychologies Russie
Hearst Shkulev Media. 31 b, Shabolovkaya street. Moscow 115162.
Tél. : + 7 495 981 39 10. **Président :** Viktor Shkulev **Rédactrice en chef :** Una Kozyreva
Éditrice et directrice commerciale : Anna Klopova

Psychologies Chine
Capital Land Tower, Jia 6 #1601. Jian Guo Men Wai av. ChaoYang district. Beijing 100 022.
Tél. : +86 10 85 67 66 88. **Président :** Victor Visot **Rédactrice en chef :** Sophie Wang
Directrice commerciale : Alice Ch'ng **Directrice de publicité :** Dannie Fu

Psychologies Roumanie
Ringier Romania SRL. B-dul. Dimitri Pompeiu 6, sector 2. Bucuresti.
Tél. : +40 212 03 09 53. **Président :** Mihrea Vasiliu **Rédactrice en chef :** Iuliana Alexa
Directeur de la publicité : Cezar Burlan

Psychologies Grèce
Pegasus Magazines Publications. Benaki 5 str. 15238 Chalandri. Athens.
Tél : +30 210 60 62 500. **Editrice :** Maria Bobola **Rédactrice en chef :** Eleftheria Georgakaina
Directeur commercial : Ioannis Pappas

Psychologies magazine est édité par
SA Groupe Psychologies (à directoire et conseil de surveillance)
149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
RCS de Paris 326 929 528. Capital : 977 600 €.
Directeur de la publication : Arnaud de Saint Simon.
Actionnaire : Hachette Filipacchi Presse

10-31-2182 Ce magazine est imprimé sur du papier certifié PEFC™

ALIEN
ESSENCE ABSOLUE
Thierry Mugler
LA NOUVELLE
EAU DE PARFUM INTENSE
VOTRE BOUTIQUE EN LIGNE MUGLERSTORE.COM
Relations Clientèle : 01 55 62 25 38 - Photographe : Thierry Mugler

FUEL FRANCE
VOLVO
Vous avez toujours refusé les diktats, la nouvelle Volvo V40 est faite pour vous. Avec ses 5 portes, son design unique, ses innovations sécurité comme l'airbag piéton en première mondiale et son rejet de CO_2 de 94 g/km, la compacte de luxe de Volvo fait vraiment la différence.
VOTRE NOUVELLE VOLVO V40
IT'S YOU(1)
TOUT LE MONDE
PERSONNE
YOU(2)
REJOIGNEZ VOLVO AUTOMOBILES FRANCE SUR FACEBOOK
VOLVOCARS.COM/FR
(1) Vraiment vous. (2) Vous. Volvo Automobiles France, RCS Nanterre n° 479 807 141, Immeuble Nielle, 131-151 rue du 1er mai - 92737 Nanterre Cedex.
Consommations Euromix de la Volvo V40 (l/100 km) : 3,6/5,5 - CO_2 rejeté (g/km) : 94/136.

LE VOUTCH

www.voutch.com
Dernier ouvrage paru :
Les Joies du monde moderne
(Le Cherche Midi, 2011).

- Il y a un smartphone dans ce potage.

La performance d'un soin. La puissance d'un duo.
Le secret de la jeunesse de la peau.
SHISEIDO
BIO-PERFORMANCE
Super Corrective Serum
Sérum Super Correcteur
SHISEIDO
BIO-PERFORMANCE
Advanced Super Revitalizing Cream
Crème Super Revitalisante Absolue
Les pouvoirs anti-âge de la Crème Super Revitalisante Absolue aident votre peau à combattre les signes visibles de l'âge. Parfaitement hydratée*, elle retrouve sa souplesse et son élasticité. Associé au Sérum Super Correcteur, ce soin voit ses effets optimisés et révèle une peau visiblement plus jeune.
*des couches supérieures de l'épiderme.
BIO-PERFORMANCE
Crème Super Revitalisante Absolue
Sérum Super Correcteur
www.shiseido.fr
SHISEIDO
140th Anniversary

Claude Halmos
est psychanalyste, auteure de *Parler, c'est vivre* (NiL, 1997), de *Pourquoi l'amour ne suffit pas* (Pocket, 2008), de *Grandir*, de *L'Autorité expliquée aux parents* (LGF, 2010 et 2011) et de *Dis-moi pourquoi* (Fayard, 2012).

Écrivez-lui
Chaque mois, elle répond à une sélection de lettres dont nous publions des extraits.
Psychologies, Claude Halmos
149, rue Anatole-France,
92534 Levallois-Perret Cedex
chalmos@psychologies.com.

Dois-je supporter l'insolence de mon fils ?

Je souffre d'une maladie douloureuse et j'élève seule mon fils de 15 ans. Nous sommes en conflit permanent et il est très grossier avec moi. Je n'en peux plus. MARIE-THÉRÈSE, NICE

Plusieurs choses m'ont frappée dans votre lettre, Marie-Thérèse. D'abord, les mots que vous utilisez pour caractériser la conduite de votre fils. Vous parlez « d'insolence et de désobéissance ». Ce sont des mots que l'on pourrait employer pour un enfant plus jeune, mais votre fils a 15 ans. L'âge où l'on conteste toujours les limites, mais où on les refuse encore plus si elles sont posées de façon infantilisante. Par ailleurs, vous parlez de « fainéantise ». Cela n'existe pas, la fainéantise. Un enfant, un adolescent qui ne fait pas ce qu'il a à faire agit ainsi soit parce qu'il n'a de vrai désir pour rien (et il faut se demander pourquoi), soit parce qu'il a du désir mais recule devant les efforts à mettre en œuvre pour le réaliser. Et cela renvoie toujours à ce qu'il a vécu depuis qu'il est né, à la façon dont on lui a appris ou non l'effort.

Quant à son « insolence », elle est grave puisqu'il vous dit des choses comme « Va te faire voir ! » et « Tu m'emmerdes ». C'est-à-dire des expressions qu'il pourrait éventuellement employer avec ses copains, mais certainement pas avec sa mère. **Il ne sait donc ni quelle est sa place, ni quelle est la vôtre. Tout cela me fait penser que son attitude ne relève pas seulement de problèmes éducatifs.** Elle semble être le signe d'un malaise profond (qui ne l'excuse en rien mais qu'il faudrait comprendre). Vous dites que vous l'élevez seule, pourquoi ? Voit-il son père ? Vous dites que vous êtes malade. Depuis quand ? Et de quelle maladie ?

Vous savoir malade est sûrement très angoissant pour votre fils, car, ayant comme tout adolescent besoin de s'opposer à ses parents, il ne peut le faire, là, qu'avec une culpabilité qui explique peut-être sa violence. Je crois qu'il serait bon qu'il voie un thérapeute (homme, de préférence) à qui il pourrait parler.

Comment comprendre la douleur éprouvée à la mort de mon chien ?

J'avais recueilli un chien et vécu avec lui une relation passionnée. Il s'est fait écraser par une voiture et je ne supporte pas l'idée de sa mort. Je pense toujours qu'il va revenir. ELSA, CORBEIL-ESSONNES

Une histoire d'amour avec un chien, voilà, Elsa, ce que vous me racontez. Un chien trouvé par votre sœur et dont vous me dites avec beaucoup de talent et d'humour à quel point il était vieux, laid et sentait terriblement mauvais. Qu'importe ! Vous avez vécu avec ce chien une relation que vous décrivez comme fusionnelle. Et puis, un jour, la porte étant ouverte, il s'est sauvé et il s'est fait écraser. Vous l'avez trouvé mort, vous avez hurlé et un ami vous a retenue de justesse, car vous vouliez, à votre tour, vous jeter comme lui sous une voiture. **Vous dites que vous avez un peu honte de me raconter cette « petite histoire banale ». Vous avez tort. Je ne la trouve ni petite ni banale.** Que vous ayez aimé un animal, en effet, ne m'étonne pas. Mais ce qui me semble devoir être interrogé, c'est, outre son intensité (vouloir rejoindre l'autre dans la mort n'est pas anodin), la nature de cette relation. Vous écrivez : « Il n'était plus chien, je n'étais plus fille, nous étions ensemble une sorte de chimère passionnée. » Or, à la fin de votre lettre, vous me dites, comme incidemment, que vous avez un frère jumeau et qu'il sort à peine d'une leucémie après avoir souffert « d'erreurs médicales et psychologiques » des médecins.

Ce n'est qu'une hypothèse et je peux me tromper, mais je me suis demandé si vous n'auriez pas revécu, sans le savoir, avec votre chien, l'attachement à ce frère et la souffrance terrible devant l'injustice de cette maladie dont il pouvait mourir. Cela vaudrait peut-être la peine d'y réfléchir. Je pense à vous.

SERGE PICARD/AGENCE VU

Ma mère est-elle mon surmoi ?

Je suis timide, je n'arrive pas à prendre part aux discussions et je donne l'impression de m'ennuyer. Dans mon enfance, ma mère était absente. Plus tard, elle voulait que je lui parle. Je la considère comme mon surmoi. J'ai peur de développer une pathologie. ÉLISABETH, NÎMES

Dans la chronique « Savoir être » de Bruno Denaes et Claude Halmos, la psychanalyste répond aux questions d'internautes : vie de famille, vie de couple, vie en société, relations professionnelles… À retrouver sur France Info chaque samedi et sur france-info.com.

Vous me dites avoir peur, Élisabeth, d'une pathologie. Vous avez raison. Mais le risque ne tient pas à ce qui se passe en vous. Il tient aux « élucubrations "psychologisantes" » (pardonnez-moi la violence de ces mots, mais je n'en trouve pas d'autres) que vous faites sur votre « cas ». Je m'explique.

La première partie de votre lettre raconte avec intelligence, finesse et beaucoup de vérité votre histoire. Un père, dont vous ne parlez pas, et une mère absente qui vous fait élever par votre grand-mère et des nounous. Très vite, vous vous taisez pour ne déranger personne (sans doute n'y a-t-il pas, et vous le sentez, de vraie place pour vous). Vous rêvez d'un frère ou d'une sœur pour qu'un autre, enfin, soit là. Mais ils ne viennent pas et vous restez seule, dans le silence.

Plus tard, quand vous grandissez, cette même mère qui ne vous a pas ouverte à la parole vous réclame de la parole. Elle veut que vous lui racontiez votre vie, et vous, vous culpabilisez de ne pas réussir à le faire. Jusqu'à ce point de votre lettre, tout va bien (si on peut dire) : vous racontez une souffrance dont on pourrait parler. Puis, tout à coup, votre lettre bascule. Aidée par un ami (?), **vous vous mettez en effet à interpréter votre histoire à la lueur de textes de Freud lus récemment.** Résultat : votre mère serait votre « surmoi ». Un rôle que vous avez joué dans un cours de théâtre serait, quant à lui, le « surmoi » de votre « ça », etc.

Tout cela n'a aucun sens, Élisabeth. Les concepts freudiens sont complexes, les comprendre demande beaucoup de travail. Et ils ne sont surtout pas faits pour être plaqués de cette façon sur l'histoire d'une personne. Votre histoire est unique. Tenter de la mettre en fiches comme vous le faites ne peut que vous éloigner de sa vérité. C'est un jeu dangereux.

Pourquoi suis-je obsédée par la pédophilie ?

J'ai 23 ans et la pédophilie m'obsède. Je ne peux pas voir un homme âgé avec un enfant et je n'arrive pas à avoir de vie sexuelle. À 11 ans, ma mère m'a avoué que ses sœurs avaient subi des attouchements d'un oncle. Est-ce cela qui m'a marquée ? ÉMILIE, NIORT

Les sœurs de votre mère ont subi (très jeunes et très longtemps) des attouchements d'un oncle. Votre mère vous l'a « avoué » – c'est votre mot – « parce qu'elle vous a toujours choisie, dites-vous, pour partager les secrets qu'elle n'arrivait pas à garder seule ». Ces mots que vous écrivez méritent que l'on s'y arrête, car ils montrent à quel point les choses ont été mal posées. Votre mère, en effet, avait à vous dire ce qui était arrivé à ses sœurs. Cela fait partie de l'histoire de votre lignée maternelle et, la connaissant forcément inconsciemment, vous aviez besoin, pour qu'elle cesse de peser sur vous, de la connaître consciemment.

Si votre mère avait au préalable réfléchi à ce qu'elle devait vous dire, elle l'aurait fait progressivement et avec tact, et cela vous aurait donné des forces. Au lieu de cela, elle l'a fait brutalement, en vous mettant à une place qui n'était pas la vôtre (elle vous parlait comme à une « copine ») et en donnant à l'information le caractère d'un secret. Secret problématique, car il prolongeait le secret dans lequel ont dû être prises vos tantes. De plus, elle ne vous a pas expliqué que ces jeunes filles auraient dû être protégées par leurs parents et l'oncle envoyé en justice. Et elle ne vous a surtout pas expliqué pourquoi cela n'avait pas été fait. L'horreur vous est donc tombée sur la tête. Comme si votre mère vous avait dit : « Tu as 11 ans, voilà ce qui pourrait t'arriver… » Il y a de quoi être terrifiée et rester, sa vie entière, dans la terreur. Vous me dites, Émilie, que vous voyez un psy mais n'osez pas lui en parler. Osez ! C'est essentiel.

NUXE
PARIS

Nuxellence®

Et si la révolution beauté c'était de recharger sa peau en jeunesse ?

*Nuxellence®, DÉJÀ N°1**

Des milliers de femmes en ont fait leur geste soin **« rechargeur » au quotidien pour redonner jeunesse et lumière** à leur peau. Une expérience beauté radicalement nouvelle... **Une fois adoptée, on ne peut plus s'en passer !** Et les résultats sont là pour le prouver : Nuxellence® est déjà **le soin visage NUXE le plus vendu** en pharmacies.

Nuxellence®, à la pointe de l'anti-âge

Pour la première fois dans l'histoire de sa recherche cosmétique, le Laboratoire NUXE a réussi, grâce à de puissants extraits de fleurs, **une avancée majeure** : RÉPARER L'ADN MITOCHONDRIAL(1), facteur clé du vieillissement cutané. **Réparer cet ADN, c'est recharger les cellules de notre peau** pour lui rendre toute son énergie(2). Et recharger sa peau, c'est lui redonner tout l'éclat de sa jeunesse.

Des résultats exceptionnels :

Dès la 1ère application, *la peau est plus lisse, plus lumineuse, plus uniforme.*
Dès 4 semaines, *elle paraît visiblement rajeunie(3).*

L'ÉNERGIE FLORALE AU COEUR DE LA PEAU

***EN PHARMACIES**
IMS Health- Pharmacie - Marché Traitement Spécifique du Visage NUXE (Classe IMS 82B) - Cumul Mars, Avril et Mai 2012 - en valeur.
(1) Test in vitro sur ingrédients : réparation de l'ADN mitochondrial altéré dans l'épiderme. Brevet déposé
(2) Test in vitro sur épiderme reconstitué
(3) Test d'usage réalisé sous contrôle dermatologique sur 29 volontaires. Photo non contractuelle.

NUXE, BELLE PAR NATURE
www.nuxe.com

« Bonjour,
tu as entre 2 ans et 12 ans, et des questions dans la tête. Tu peux me les poser. Soit en m'écrivant, soit en demandant à tes parents de le faire pour toi. À bientôt. »

Écris-lui
Psychologies, Claude Halmos
149, rue Anatole-France,
92534 Levallois-Perret Cedex
chalmos@psychologies.com.

Mathilde, 12 ANS

Pourquoi doit-on partager les tâches ménagères ?

Étonnante ta question. Mathilde ! Réfléchis un peu. Si, dans une famille, on ne partage pas le travail, qui le fait ? En général, la mère. Ça te semble juste ? Tu accepterais, toi, avec tes amies, d'être celle qui porte toujours tous les sacs ou tous les manteaux ? Non ? Alors pourquoi ta mère devrait tout faire ? Elle n'a pas été élue esclave de l'année ! Et puis, là encore, réfléchis : si les mères font seules toutes les tâches ménagères, tu vois ce qui t'attend si tu décides un jour d'avoir à ton tour une famille ? Charmante perspective !

Tu peux évidemment me dire : « Il y a des familles où une personne est payée pour faire ce travail. » C'est vrai, mais ça ne change pas le problème, les enfants doivent quand même aider. Pourquoi ? Pour apprendre à faire ces tâches, bien sûr ! Sinon, le jour où, devenus adultes, ils sont seuls chez eux, il se passe quoi ? Ils vont au supermarché dresser les bouteilles de lait, les baguettes et les paquets de café pour qu'ils montent tout seuls l'escalier à l'heure du petit déjeuner et se préparent tout seuls ? Même s'ils sont très doués pour le dressage, ils risquent d'être morts de faim avant la fin de l'opération !

En fait, ce que j'aimerais bien comprendre, ce sont les raisons pour lesquelles participer au travail de la maison te semble un tel problème. **La vie n'est pas magique et, pour vivre, nous sommes tous obligés d'effectuer chaque jour un certain nombre de tâches.** Ce n'est pas toujours drôle, mais c'est inévitable. Alors, autant les partager. On en fait moins, ça va plus vite et, en plus, on peut, en les faisant, discuter et rire, ce qui est plutôt sympathique. Au travail, Mathilde !

Anna, 13 ANS

Je ne supporte pas que ma mère soit avec un autre homme que mon père.

Ta lettre, Anna, évoque deux problèmes. Le premier tient au fait que tu ne supportes pas de savoir ta mère avec un autre homme que ton père. C'est assez mystérieux. D'une part, parce que tu pourrais t'attendre à ce que, étant séparés, l'un et l'autre refassent leur vie. Et d'autre part, parce que l'idée de ton père avec une autre femme ne semble pas te poser le même problème. Pourquoi ? Pourquoi la nouvelle vie de ta mère te serait-elle insupportable ? Parce que, sans le savoir, tu prendrais la défense de ton père ? (Tu ne dis pas lequel des deux a quitté l'autre…) Parce que, toi, dans ton rapport avec elle, tu ne supporterais pas qu'il y ait un « intrus » ? Si c'est le cas, il faut que tu acceptes que, même si ta mère t'aime, elle a besoin d'une vie de femme (et tu en auras une toi-même plus tard).

Mais ta lettre pose un autre problème : **tu me dis en effet que tu ne supportes pas d'entendre cet homme et ta mère faire l'amour. Il est normal, Anna, que tu ne le supportes pas.** Et, je te le dis clairement, il n'est pas normal que tu sois obligée de les entendre. La vie sexuelle de ta mère fait partie de son intimité. Tu n'as pas à y être mêlée, c'est destructeur pour toi. Et, de plus, dans ces conditions, tu ne peux pas accepter normalement sa vie. Pourquoi entends-tu ce qui se passe dans sa chambre ? La disposition de l'appartement permettrait-il qu'il en soit autrement ? Il faudrait que tu en parles très vite avec elle. Ou que tu demandes l'aide de ton père si tu n'y arrives pas. C'est très important.

SERGE PICARD/AGENCE VU

"ensemble, nous pouvons nous battre en portant
we're in it together."
"Une femme sur huit devra se battre contre le cancer du sein au cours de sa vie. J'ai décidé de les aider à gagner cette bataille. 1 € sera reversé à *Rose Magazine** pour soutenir son action auprès des femmes fragilisées par la maladie."
Essie
Maintenant chez
MONOPRIX
essie
we're in it together
essie
Expert Manucure aux US. Depuis 1981.
www.essie.fr
GEMEY MAYBELLINE GARNIER - Société en nom collectif au capital social de 49 500,00 € - RCS 339 419 962 - PARIS - 16, place Vendôme, 75001 PARIS
*Disponible également sur le Kiosque.fr

SUR NOS BLOGS

Changer, c'est maintenant !

Comment modifier son comportement étape par étape ? En suivant chaque semaine le blog de Michel Lejoyeux, La Psy dans tous ses états. Professeur de psychiatrie et d'addictologie, Michel Lejoyeux nous contactait il y a un an : il voulait dialoguer avec les psychonautes. En quelques jours, il lançait son blog, La Psy dans tous ses états – qui a fait, depuis, de nombreux accros. S'il décrypte au fil des semaines l'actualité de la psy et des neurosciences, il s'attache aussi à accompagner les psychonautes dans leur envie de changement. Comment devenir un non-fumeur ? apprendre à faire le bon choix ? être plus séduisant ? Autant de thèmes qui nous poussent à nous interroger sur nos façons d'agir et nos envies de nous transformer. Découvrez ce blog : il nous rend optimiste sur notre capacité à nous prendre en main. LAURENCE RAVIER

LA PSY DANS TOUS SES ÉTATS, rubrique « MonPsychologies ».

TEST

Croyez-vous à l'extraordinaire ?

Prémonitions, télépathie, signes, sixième sens, expérience de mort imminente… Comment réagissez-vous quand se présente l'extraordinaire, l'indicible ou le merveilleux ? Découvrez si vous êtes prêt à vous ouvrir à un monde différent. Et lequel.

« CROYEZ-VOUS À L'EXTRAORDINAIRE ? », rubrique « Tests ».

SUR LES FORUMS

Non, je ne veux pas d'enfants

Virager « J'ai 33 ans, je suis avec ma compagne depuis trois ans. Nous allons nous marier bientôt. Nous ne voulons pas d'enfants. Si ça ne tenait qu'à nous, tout serait parfait. Mais voila, il y a la famille et certains amis qui ne comprennent pas du tout. »
7sandy7 « Ne faites pas des enfants pour les autres. Vivez pour vous et votre couple. »
Karjane « En couple depuis presque vingt ans, nous n'avons pas voulu d'enfants. J'ai toujours dû me justifier sur ce choix : aux entretiens d'embauche, avec les collègues, les copines, en famille… Peu de gens sont tolérants sur le sujet, je pense que cela vient de leur peur de la mort, et qu'une descendance les rassure. Bon courage, la route est sinueuse ! »

« GÉRER LA PRESSION SOCIALE QUAND ON NE VEUT PAS D'ENFANTS » (extraits de la discussion), rubrique « Forums ».

TÉMOIGNAGE

« […] J'ai eu une relation avec ma psy. C'est elle qui a rompu ; d'après elle, nous étions différents… Elle m'a analysé pendant des années. Je pensais que c'était la personne qui me connaissait le mieux ! »

CORSAIRE411, 40 ANS

« J'ai eu une relation avec ma psy » (extrait du témoignage), rubrique « Thérapies/Vivre sa thérapie/Relation avec son psy ».

« La dépression est une opportunité. » Sur Facebook, beaucoup d'internautes ont puisé de l'espoir dans cette interview du psychanalyste Moussa Nabati.
facebook.com/Psychologies.

DIAPORAMA

Stylistes responsables

De Stella McCartney, qui refuse cuir et fourrure dans ses créations, à Sakina M'sa et son tissu social, découvrez, en images, des stylistes éthiques.

« QUAND LA MODE DEVIENT RESPONSABLE », rubrique « Planète/éco-attitude/écocitoyen ».

PHILIPPE MATSAS/OPALE

LE LANGAGE DE LA PEAU
LIERAC
PARIS
Le temps passe,
oui et alors ?
PREMIUM
SOINS ANTI-ÂGE D'EXCEPTION
CRÈME • FLUIDE • SÉRUM • YEUX
Inspirés des dernières découvertes en génétique et des techniques de médecine esthétique, les soins PREMIUM concentrent la quintessence de la recherche anti-âge au sein de textures sublimes. Dosage extrême en acide hyaluronique, microsphères végétales brevetées agissant au plus près de l'ADN, sélection unique d'extraits de fleurs noires rares et précieuses, ces soins d'exception assurent une action magistrale sur tous les signes de l'âge.
En pharmacies et parapharmacies.
Demandez conseil à votre pharmacien ou contactez le 01 53 93 99 05.
www.lierac.fr - Rejoignez-nous sur Facebook
LIERAC
PREMIUM SÉRUM
LIERAC
PREMIUM
LIERAC
PREMIUM

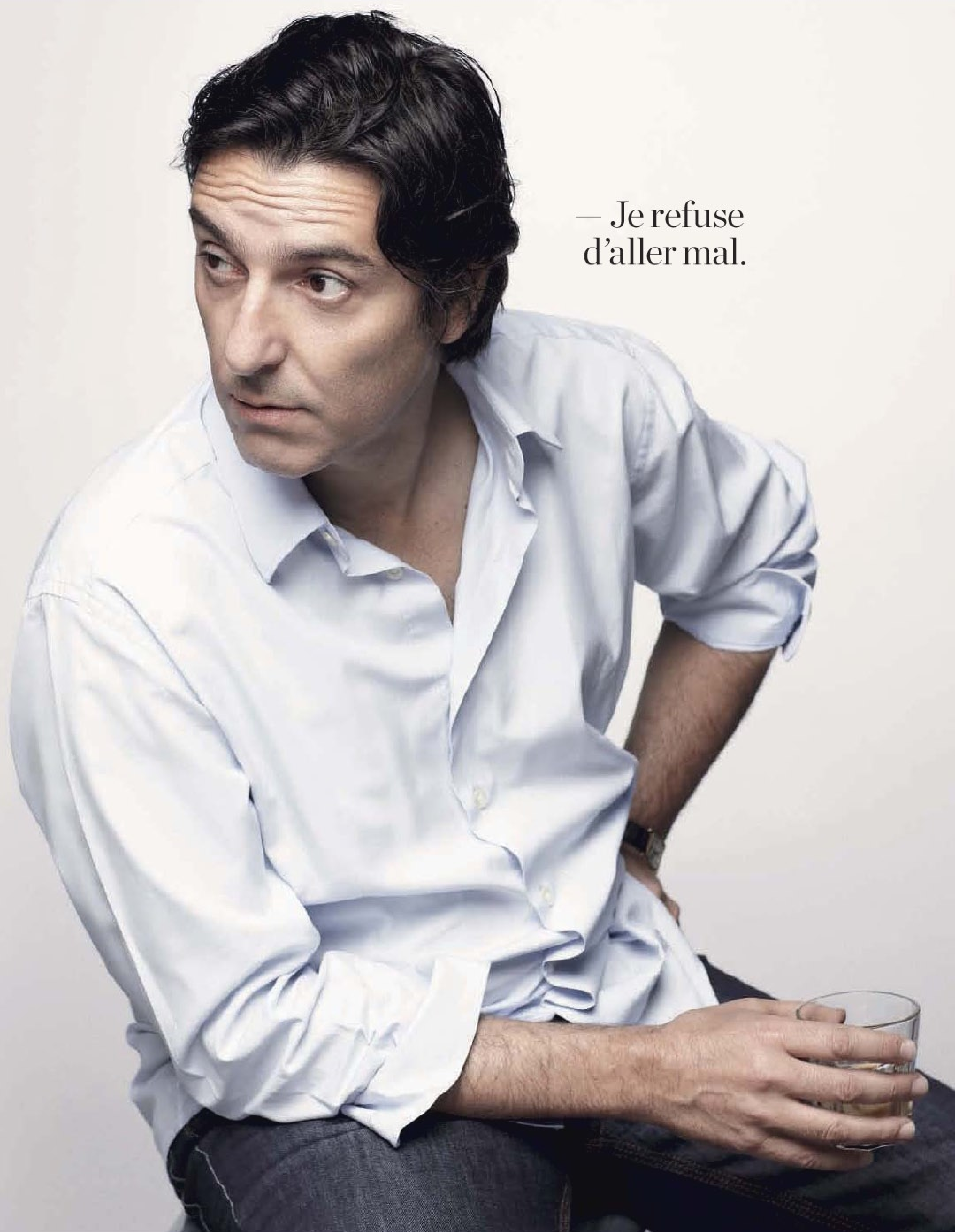
PEAUX SENSIBLES
SANS PARABEN
EAU THERMALE DE VICHY

ET SI LA PEAU IDÉALE
ÉTAIT AUSSI UNE PEAU
SANS TACHES?
IDÉALIA PRO
1er soin correcteur de Vichy
pour cibler toutes les taches.
NOUVEAU
Taches Brunes
Taches Solaires
Taches de Vieillissement
Taches et marques d'imperfections
UN TEINT PLUS HOMOGÈNE ET LUMINEUX, même pour les peaux sensibles.
DÉCOUVERTE PRÉSENTÉE AU CONGRÈS MONDIAL DE DERMATOLOGIE.
La plus profonde source de taches identifiée par notre Recherche se trouve dans le derme. Aujourd'hui ciblée grâce à un complexe exclusif de puissants actifs dépigmentants (Vitamine C, LHA, Eperuline).
11 BREVETS.
VICHY
LABORATOIRES
IDÉALIA
PRO
Correcteur taches
EN PHARMACIE
ET PARAPHARMACIE
www.vichy.fr
VICHY
LABORATOIRES

Inquiet mais attentif, **impulsif** mais **sincère,** bavard mais **pudique...** Yvan Attal, le paradoxe fait homme ? Une chose est sûre, s'entretenir avec le comédien et réalisateur, c'est s'exposer à **une rencontre aussi éprouvante que stimulante.**

YVAN ATTAL

PAR ANNE LAURE GANNAC – PHOTOS PASCAL ITO



— Je refuse
d’aller mal.

Cela avait très mal commencé.

Quand il a franchi le seuil de l'hôtel où il nous avait donné rendez-vous, cheveux en vrac, chemise froissée, le pas pressé, on l'a tout de suite reconnu. On l'a regardé, au loin, s'expliquer avec la serveuse, visiblement agacé, puis s'avancer en parlant fort : « Je ne comprenais pas, j'avais réservé ce petit salon, et je vous y vois. Je me suis dit : "Mais c'est qui, cette salope qui s'est installée à ma place, bordel !" » Il plaisante, bien sûr, et l'on rit. Il n'empêche : le ton est donné. Râleur, nerveux, agité. C'était prévisible, il traverse une période difficile. Alors on part de là, en espérant que cela le mette en confiance. C'était tout ce qu'il ne fallait pas faire. De bougon, il devient franchement pas content. On change de sujet en promettant, à sa demande, de ne pas évoquer ce problème personnel (au risque d'échauffer les imaginations), on évoque la judéité, le sionisme, et de nouveau, sans trop comprendre comment ni pourquoi, ça dérape, il s'énerve, on s'explique, ça traîne. Finalement, on demande : « Pourquoi avoir accepté cette interview dans *Psychologies* ? » « Pour faire la promo de mon film. » Ça a le mérite d'être clair.

Voici Yvan Attal. Pas méchant, au contraire. Il fait partie de ces personnes rares – a fortiori dans ce métier – qui s'intéressent à l'autre, posent des questions, sont curieuses de votre propre manière de vivre et d'éduquer les enfants, prêtes à échanger des conseils… Mais c'est un homme compliqué – le mot reviendra souvent dans sa bouche –, qui avance à la culpabilité : intraitable, puis très drôle dès qu'il s'en rend compte. Agacé, puis très attentif parce qu'il s'en veut.

Malgré tout, il va parler : « Je suis très bavard. En fait, j'adore parler de moi. » À prendre au second degré, comme au premier : il est honnête avec les autres, autant qu'il s'efforce de l'être avec lui-même, et tant pis pour ceux que ça dérange, c'est leur problème. Lui ? Il négociera plus tard avec sa culpabilité, « comme d'habitude, après chaque moment où [il a] beaucoup parlé ».

Psychologies : Parlons vie de famille, celle dont vous êtes issu, d'abord…

Yvan Attal : J'ai eu une vie de famille tranquille. Mon père avait sur moi une autorité naturelle, ma mère bien moins [sourire]. Mais surtout, ils m'ont fait confiance. Et je me rends compte à quel point c'est difficile de faire confiance à son fils de 15 ans. Moi, je perds les pédales, par moments, en tant que père ; je me braque sur des trucs qui, au fond, ne sont pas problématiques. Souvent, je me dis : « Allez, je vais arrêter de m'inquiéter, les enfants ont leur propre chemin à faire, leurs propres conneries. Je laisse pisser. » Et puis j'ai des périodes où je ne laisse rien pisser. Donc, c'est terrible, parce que je ne suis pas constant… Alors que mes parents, quand j'y repense, ils ont vraiment su y faire avec moi. Ça s'est passé sans heurts. Pour des gens qui avaient vécu deux exodes, d'Algérie puis d'Israël, qui avaient peu d'argent et peu d'éducation, ils se sont conduits avec leur enfant de manière irréprochable.

Comment transmettez-vous cette histoire familiale à vos enfants ?

Y.A. : J'ai envie de leur raconter d'où ils viennent, parce qu'on ne peut pas avancer si on ne connaît pas ses racines. Mais c'est tout. Ensuite, ce sera à eux de se débrouiller avec ça, ils en feront ce qu'ils voudront en suivant leur propre chemin, qui sera différent du mien, comme le mien a été différent de celui de mes parents.

Est-ce si simple de transmettre à ses enfants son histoire juive et son attachement à cette identité, quand on n'est pas croyant ?

Y.A. : Ce n'est pas pareil ! On est quel jour, aujourd'hui ? Vendredi, mais je ne suis pas à la synagogue, je suis avec vous et je préfère ça. Je ne suis pas religieux, je n'aime pas le religieux. Vous, vous n'êtes pas juive ? Pourtant, je ne vois pas de différence entre vous et moi. Je suis convaincu que si, demain, il n'y a plus d'antisémitisme, il n'y aura plus besoin de se dire juif. Seulement, on vit dans le pays où les actes antisémites s'accumulent. Vous, quand on vous attaque en tant que femme, vous >>>

SON ACTU

« DO NOT DISTURB »

Adapté d'un film américain[1], *Do Not Disturb* est le troisième long-métrage réalisé par Yvan Attal, et sa troisième comédie. « Pourquoi aime-t-on ses amis ? Où est la frontière entre l'affection et la séduction ? Est-ce que l'on refoule notre attirance ou est-ce qu'elle n'existe pas ? Ce sont ces interrogations, auxquelles je n'avais jamais pensé, que pose ce scénario et qui m'ont donné envie de faire ce film. » Le couple qu'il forme avec Cluzet a son charme, mais c'est à Joey Starr chantant Dalida que le film doit, déjà, sa scène culte.

1. *Humpday de Lynn Shelton (2009).*

Do Not Disturb d'Yvan Attal. Avec Yvan Attal, François Cluzet, Laetitia Casta, Charlotte Gainsbourg. En salles le 3 octobre.

STYLISME ÉLISABETH TENSORER, MAQUILLAGE SILVIA CARISSOLI, COIFFURE GÉRALD PORTENART

WWW.AIGLE.COM

AIGLE
DEPUIS 1853

PARIS . LONDRES . TOKYO . NATURE

— Vous êtes en analyse ?
— Je me suis arrêté, momentanément… Je refuse de devenir esclave de cette personne. Et de moi-même.

>>> vous défendez en tant que femme ? C'est pareil : Ilan Halimi a été torturé parce qu'il était juif, les enfants de l'école de Toulouse ont été tués parce qu'ils étaient juifs. Comment voulez-vous que je ne m'identifie pas à eux, en tant que juif ? Quand j'ai joué au théâtre, j'ai reçu des lettres antisémites. Donc, qu'est-ce que je fais ? Je me défends en tant que juif, forcément ! Mais pour vous répondre, ce que j'essaie de raconter à mes enfants, c'est qu'ils ont une histoire, pas une religion.

Votre père est-il fier du chemin que vous avez pris ?

Y.A. : Je ne sais pas, c'est un homme très pudique. Je ne doute pas de son amour, mais il ne m'a jamais clairement dit qu'il m'aimait. Et c'est drôle, parce que je le vois totalement différent avec mes enfants, bien plus libre dans l'affect…

En tant que fils unique, teniez-vous à avoir une famille nombreuse ?

Y.A. : Non, quand j'ai eu un premier enfant, je me sentais bien comme ça, et puis j'ai été heureux d'avoir un deuxième enfant, et puis je suis heureux d'en avoir un troisième. Alors, qui sait ?

Leurs grands-parents se connaissent-ils ?

Y.A. : Oui, et ce sont deux mondes radicalement différents ! Pourtant, il y a entre eux un rapport très familial. Ils s'aiment beaucoup, vraiment beaucoup.

Parlons d'amour, justement : régulièrement, une certaine presse annonce la fin de votre couple. C'est comme si l'on avait du mal à accepter qu'un couple d'acteurs puisse durer aussi longtemps…

Y.A. : Oui, plus de vingt ans avec une même personne, c'est beaucoup. Mais un couple, c'est tellement fragile, tout le temps. Ça peut durer, ça peut s'arrêter du jour au lendemain, la vie le dira. Je n'ai pas la clé. L'essentiel, je crois, c'est de rester honnête avec soi-même – ne pas se mentir, rester cohérent, au plus près de son désir.

Qu'est-ce qui vous y aide ?

Y.A. : Rien n'y aide, justement ! C'est pour ça que c'est si difficile !

Vous êtes en analyse, je crois ?

Y.A. : Je me suis arrêté, momentanément. Je prends des tranches d'analyse. J'estime qu'il y a des moments où je vais bien, je sais les reconnaître, donc je m'arrête. Et dès que j'ai un problème précis, j'y retourne. Je ne suis pas un adepte de la psychanalyse au long cours. Je refuse de devenir esclave de cette personne. Et de moi-même. Bien sûr, certains problèmes ne peuvent se régler qu'après beaucoup de temps, mais, du coup, il y a aussi beaucoup de séances pour rien.

C'est vous qui dites que c'est « pour rien »…

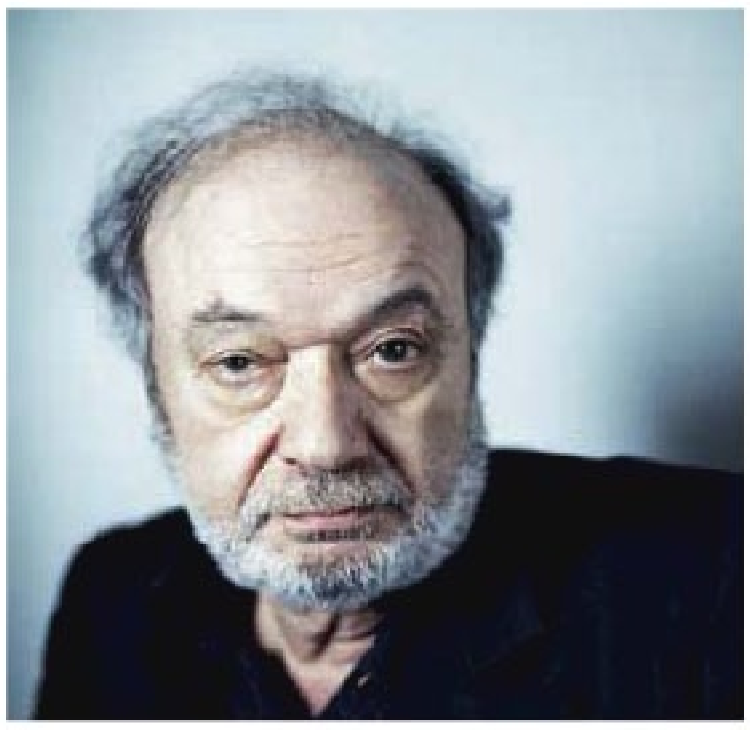
Y.A. : Peut-être, mais moi, elles m'embêtent, ces séances. Quand je sens que je tourne en rond, que toutes les séances se ressemblent, je n'aime pas ; je ne veux pas me plomber la tête. Je refuse d'aller mal, en réalité. J'ai eu une certaine complaisance vis-à-vis de ça, pendant longtemps, et je ne le veux plus.

Pourquoi ? Qu'est-ce qui a changé cela ?

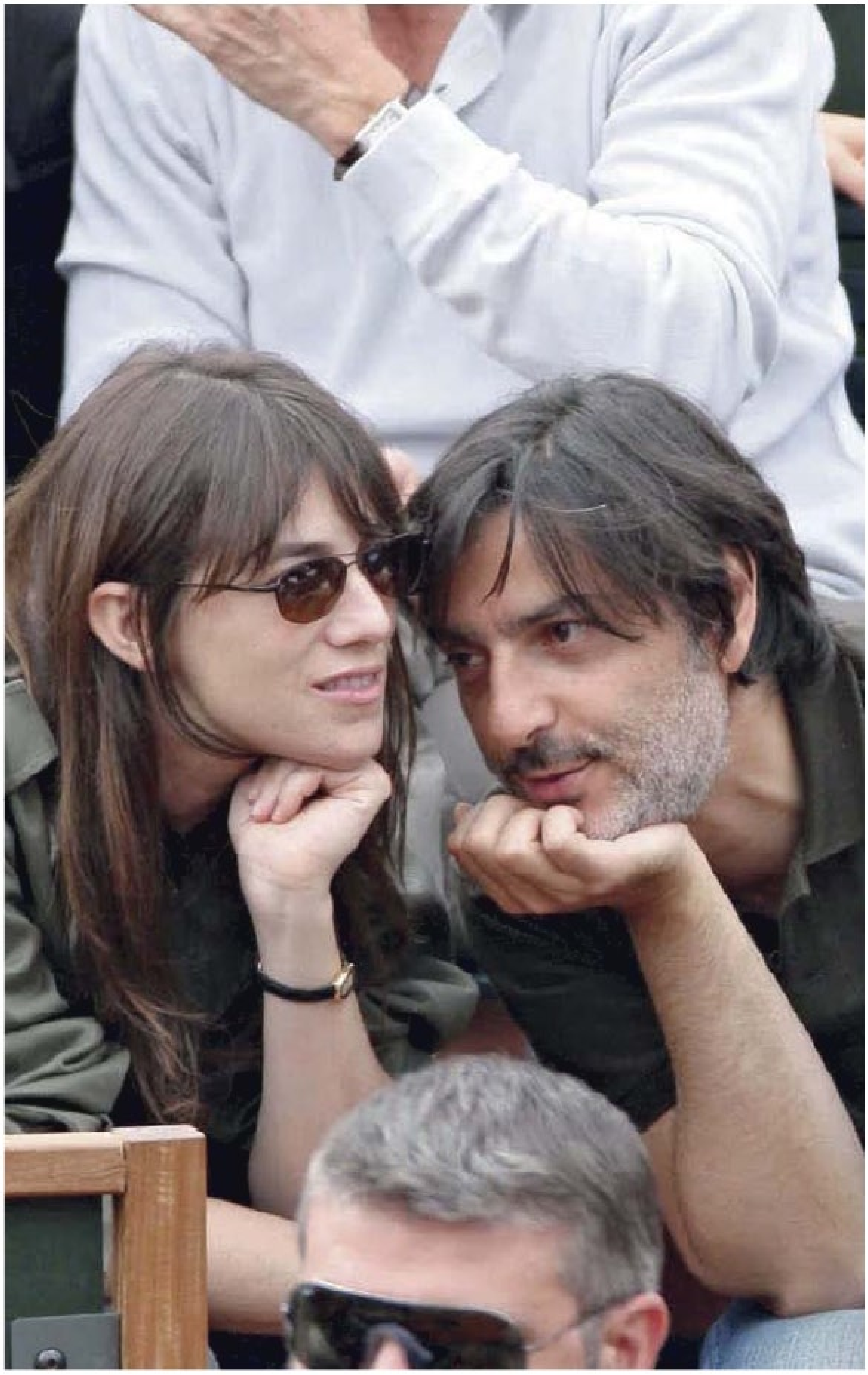
Y.A. : C'est probablement lié à la naissance de mon premier enfant : quand on devient parent, on a moins le temps de se regarder et on a envie de régler ses problèmes plus vite, pour être plus disponible pour eux. >>>

SES 3 RENCONTRES ESSENTIELLES

ÉRIC ROCHANT, RÉALISATEUR
« Parce que j'ai fait mon premier film avec lui, qui m'a permis d'être immédiatement reconnu ; et parce que j'ai rencontré Charlotte sur un autre de ses films. Il reste, pour moi, une personne déterminante. Il a changé ma vie. On n'entretient pas beaucoup notre relation, je le regrette. Mais, dans ce métier, c'est tellement difficile, chacun fait sa route et toutes ne se croisent pas. »



CLAUDE BERRI, RÉALISATEUR, PRODUCTEUR, ACTEUR (1934-2009)
« Je l'ai rencontré lors d'une projection de mon court-métrage *I Got a Woman*, il y a une quinzaine d'années. C'est lui qui m'a incité à tourner *Ma femme est une actrice*. Mais cette rencontre dépasse la sphère du cinéma. Rappelez-moi les cinq besoins essentiels de votre dossier ? Être aimé, se sentir libre, être en lien, se faire plaisir, avoir un idéal : il me les a tous donnés, tous. »



CHARLOTTE GAINSBOURG, ACTRICE, CHANTEUSE ET COMPAGNE D'YVAN ATTAL
« Évidemment ! On s'est vus pour la première fois à l'occasion d'une répétition d'*Aux yeux du monde* d'Éric Rochant, où elle jouait mon amoureuse. Elle est arrivée dans le bureau de la maison de production, on a échangé des politesses. C'était difficile de lui extorquer trois mots, à l'époque. Et puis, on a commencé à travailler, et puis… voilà. Enfin, ça ne s'est pas fait tout de suite, loin de là ! Plus tard, on s'est retrouvés chez une amie commune. Ou plutôt une amie à elle, avec qui je voulais bien être ami parce que j'avais envie de me faire sa copine ! Et c'est là que tout a commencé. »

MICHELINE PELLETIER/CORBIS, NIKO/LYDIE/SIPA, PHILIPPE QUAISSE/PASCO

— Vous arrivez à profiter de la vie, au quotidien ?
— J'essaie. Il le faut. En même temps, être zen, ça me fait chier.

>>> **Vous arrivez à profiter de la vie, au quotidien ?**
Y.A. : J'essaie. Il le faut. Mais c'est difficile d'être dans le présent constamment, même quand il est agréable, je me sens sans cesse rattrapé par les soucis… En même temps, être zen, ça me fait chier. Les gens zen sont ennuyeux, et je pourrais claquer ceux qui disent à tout bout de champ : « Que du bonheur ! » Ça m'emmerde ! Ça sonne faux, c'est une façon de se masquer.
On peut aussi se masquer avec le malheur…
Y.A. : Oui, et ce n'est pas ce que je veux non plus. Mais je crois qu'on ne peut rien contre sa nature. Moi je ne suis jamais tranquille, je cours toujours après quelque chose, je ne suis jamais satisfait, jamais content de moi. Ça ne m'empêche pas d'avancer, au contraire, c'est sans doute moteur. Simplement, rien ne m'est facile dans la vie, tout est problématique.
Et avec la mort, quel rapport avez-vous ?
Y.A. : J'ai longtemps été terrifié par elle. Dès l'enfance, j'avais des crises d'angoisse horribles. La nuit, j'allumais la lumière, j'ouvrais grands les yeux, je reniflais, je me touchais, je me tâtais le pouls : « Oui, c'est bon, je vois, je sens, je respire : je suis vivant. » Et puis c'est passé. Je reste effrayé par la mort, mais j'y pense moins. L'essentiel, pour moi, aujourd'hui, c'est d'essayer de vivre bien, et de ne pas avoir de regrets, ni de remords.
Vous sentez-vous souvent pris par la culpabilité ?
Y.A. : Énormément. Pas vous ?
Ce n'est pas le sujet.
Y.A. : Mais pourquoi ? Ça m'intéresse de savoir si je suis le seul dans la merde ou pas !
Je ne crois pas que vous le soyez, si ça peut vous rassurer. Alors, sur quoi porte-t-elle, surtout, votre culpabilité ?
Y.A. : Sur chacun de mes choix : est-ce qu'il est juste ? Est-ce que je suis cohérent avec moi-même ? Est-ce que c'est le meilleur des choix ?
Peut-être placez-vous la barre très haut…
Y.A. : Il y a un moment que je l'ai baissée ! Longtemps, j'ai eu trop d'illusions sur moi-même. Bon… En réalité, je ne les ai pas perdues : je pense toujours que je suis un très grand acteur, mais quand je regarde ce que j'ai fait jusqu'à présent dans ce métier, j'en déduis que je ne dois pas être si grand.
Pourquoi ? Vous êtes sans cesse à l'affiche, les réalisateurs vous demandent…
Y.A. : Oui, mais ce n'est pas le problème : je n'ai toujours pas fait de chef-d'œuvre.
Vous ne vous aimez pas dans les films, et pourtant, vous vous filmez vous-même. C'est paradoxal, non ?
Y.A. : Quand je me filme, je suis plus indulgent avec moi-même, parce que je ne fais pas tellement attention à moi, acteur. En revanche, quand on est filmé par un autre, toute la question est de savoir quel regard il porte sur vous, ce qu'il sait faire de ce que vous lui donnez, s'il est bienveillant, s'il a envie de vous sublimer…
C'est pour cela que vous filmez votre femme, pour la sublimer ?
Y.A. : Non, je la filme d'abord parce que je trouve que c'est une grande actrice et parce que je suis très à l'aise avec elle, je peux tout dire, tout faire, je peux être moi-même. C'est un métier où, je pense, moins on a d'inhibitions, plus on risque d'être bon. Ceux qui disent qu'être acteur, c'est se déguiser n'ont rien compris. Pour moi, >>>

(1) Action au niveau de l'épiderme. (2) Test in vitro et ex-vivo. (3) Test de satisfaction sur 53 femmes pendant 4 semaines.

Découvrez le nouveau Sérum Précieux sur la e-boutique www.loccitane.fr

— Ce n'est pas un peu pervers, de filmer sa femme dans les bras d'un autre ? — Absolument pas. Je suis là, j'ai le contrôle de la situation.

>>> c'est tout le contraire, c'est avoir le courage de se déshabiller, physiquement, émotionnellement, psychologiquement. Sans limites.

Votre film s'ouvre sur une scène de sexe, entre vous et votre femme dans l'histoire. Qui, cette fois, n'est pas Charlotte, mais Laetitia Casta…

Y.A. : Ça vous a déçue ? Vous vouliez être voyeuse ? [Rires.]

Non, simplement, jusqu'à présent, dans vos réalisations, vous nous aviez donné l'habitude de vous voir ensemble. Mais là, vous lui avez donné le rôle d'une lesbienne, en couple avec Asia Argento. Ce n'est pas un peu pervers de la filmer dans les bras d'un autre ou, en l'occurrence, d'une autre ?

Y.A. : Absolument pas. Parce que c'est un jeu. Et parce que je ne perds jamais de vue la réalité : quand, dans le film, François Cluzet touche le cul de ma femme, je n'ai aucune jalousie, je sais qu'il n'a pas réellement envie de la toucher, en tout cas pas devant moi, et elle non plus. Et puis je suis là, j'ai le contrôle de la situation.

Quelles conséquences cela a-t-il sur votre couple ? Cela vous permet-il d'exorciser des choses ?

Y.A. : Non, je ne crois pas à ça. En revanche, on parlait de la famille tout à l'heure : c'est ce genre d'expériences partagées qui soude une famille. Faire des films ensemble, ce sont des souvenirs ensemble, du plaisir ensemble, des épreuves ensemble. Et puis, c'est l'occasion d'aborder des sujets de couple de manière indirecte. La première fois que j'ai vu cette scène où ma femme porte un « gode » à la ceinture, j'ai détourné les yeux. Puis ça m'a fait rire, et plus tard, ça nous a fait parler. Ce qui est une bonne chose, non ? Mais je ne renie pas que c'est aussi une forme d'exhibitionnisme… Tout ça est compliqué. La vie est très compliquée !

Qu'est-ce que vous aimeriez changer à cette vie ?

Y.A. : Si c'était à refaire, il y a plein de choses que je ne referais pas de la même façon.

Et qu'est-ce que vous referiez de la même façon ?

Y.A. : À peu près tout. ■

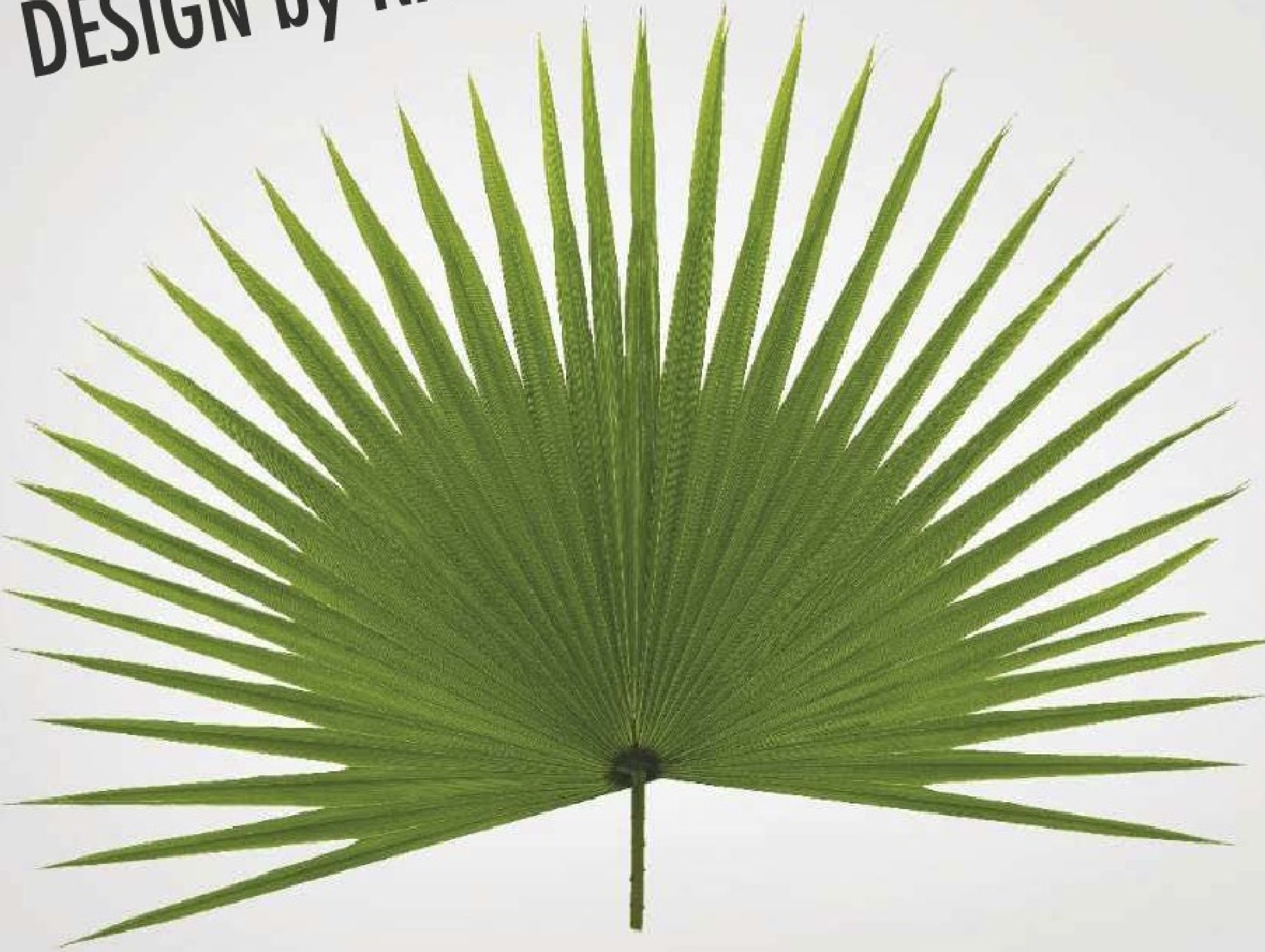
LA VIE D'YVAN

1967, il a 2 ans quand ses parents quittent Israël pour Créteil : un HLM, des voisins juifs et arabes, avec qui ce fils unique se sent en famille. Il a un faux air d'Al Pacino qu'il cultive : à 19 ans, il s'inscrit au **cours Florent.** Rochant lui propose *Un monde sans pitié* (1989), **césar du meilleur espoir masculin.** Doillon (*Amoureuse*, 1991), Spielberg (*Munich*, 2006), Kahn (*Les Regrets*, 2009), Belvaux (*Rapt*, 2009) offrent des rôles de séducteur, de victime, de salaud à ce **génie de l'incarnation,** confirmé au théâtre en 2012 (*Race* de David Mamet). Entre-temps, **il prend la caméra** pour se filmer avec sa compagne Charlotte Gainsbourg et leur fils Ben (né en 1997, avant Alice Jane en 2002 et Joe en 2011) : *Ma femme est une actrice* (2001), *Ils se marièrent et eurent beaucoup d'enfants* (2004).

Eventail
Design by Michel Véra Pilo

VENISE - crédit Getty Images et www.verapilo.com

Palmier,
DESIGN by NATURE*



Les arbres, les plantes et les fleurs, quel design !

Leurs lignes servent d'inspiration aux créateurs d'aujourd'hui... qui peut avec autant de beauté, de couleurs et de parfums, embellir votre espace ? Renouveler chaque jour votre style ? Rendre votre environnement plus agréable ? Exprimer vos émotions les plus intimes ? C'est pour tout cela que les arbres, les plantes et les fleurs sont le sommet du design. Pas étonnant, puisqu'ils sont l'œuvre du plus grand Créateur ! **www.designbynature.fr**

Arbres Plantes Fleurs
Les professionnels du végétal

* Design par nature

Découvrez le

NOUVEAU HORS-SÉRIE SANTÉ

PSYCHOLOGIES
MAGAZINE

Les clés de la longévité

Dès 30 ans

- Préservez votre capital jeunesse
- Les médecines préventives
- La stimulation du cerveau
- Les secrets culinaires des centenaires
- Les soins du corps et de la peau
- Les vertus de la nature
- Les bienfaits de la méditation

+ un cahier pratique

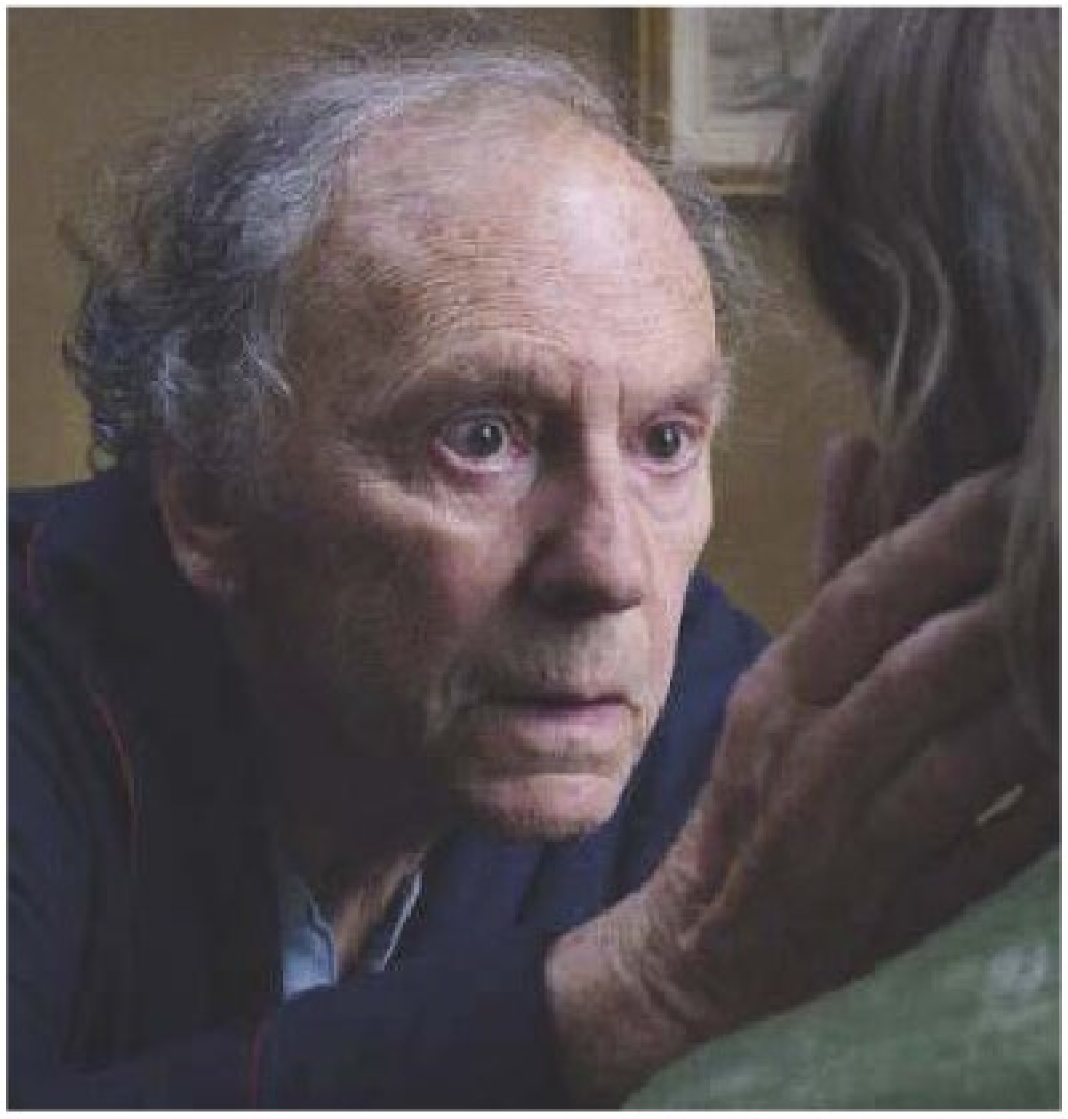
Les exercices et les superaliments du bien-être et de la vitalité

Chez votre marchand de journaux

OCTOBRE-NOVEMBRE 2012
WWW.PSYCHOLOGIES.COM
N°19 - 5,90 €
PSYCHOLOGIES
HORS-SÉRIE
SANTÉ
MAGAZINE
Comment vivre mieux et plus longtemps
dès le 10 octobre 2012

LES FILMS DU LOSANGE, X FILME CREATIVE POOL, WEGA FILM présentent

PALME D'OR
FESTIVAL DE CANNES
2012



JEAN-LOUIS TRINTIGNANT **EMMANUELLE RIVA**

AVEC LA PARTICIPATION DE
ISABELLE HUPPERT

AMOUR

Un film de **MICHAEL HANEKE**

"Emmanuelle Riva, formidable de force et d'obstination." LE MONDE

"Trintignant, impérial et touchant." LE FIGARO

"Un couple magnifique." L'HUMANITÉ

"Amour nous bouleverse, Amour est immense." LIBÉRATION

"Un choc comme le cinéma en offre peu." LE PARISIEN

Le Monde AU CINÉMA LE 24 OCTOBRE un événement Télérama PSYCHOLOGIES MAGAZINE france inter

L'œil de PSYCHO

air du temps **p. 40** culture **p. 48** conseils **p. 62**

COORDONNÉ PAR PATRICIA SALMON TIRARD

ANDREW QUITTY/OCULI/AGENCE VU

Les allumés de Burning Man

FESTIVAL Des véhicules improbables et leurs conducteurs mutants, des « technodinosaures » et des elfes psychédéliques ont fraternisé sous le soleil du désert américain de Black Rock, au Nevada. L'événement, appelé Burning Man[1] – car il s'achève par la crémation d'une effigie humaine géante –, est un festival d'inspiration mi-païenne mi-New Age, créé en 1986 par deux Californiens. Il se déroule chaque année la dernière semaine d'août. L'idée ? Créer une ville éphémère en laissant exploser sa créativité et en respectant les préceptes fondateurs, basés sur la morale individuelle – expression, autogestion – et collective – bénévolat, coopération. Autre défi : ne pas laisser de traces en partant. À mi-chemin entre l'expérience chamanique et le laboratoire d'utopies, Burning Man nous rappelle que l'imagination est un modèle inspirant de dépassement de soi. FLAVIA MAZELIN SALVI

1. burningman.com.

À LA UNE

Malissa Phitthayaphone, la fée de l'écologie

En 2008, le décès d'un jeune homme, emporté par une leucémie foudroyante, pousse ses amis à se constituer en collectif, Appel de la jeunesse, afin de mettre en évidence les liens entre santé et environnement. Malissa, étudiante en quête de sens, ouvre le journal qu'elle tenait enfant et (re)découvre son rêve de travailler à la protection de la nature. Elle rencontre Élise Vertier, remise depuis peu d'une grave contamination aux métaux lourds. Toutes deux proposent au collectif le projet d'une grande fête de l'écologie : la Greenpride. « Les événements destinés à sensibiliser à la maladie ou à l'écologie ne rassemblaient que des convaincus, explique-t-elle. Il fallait toucher plus large, en investissant la rue. » Pour sa deuxième édition[1], la Greenpride propose, les 6 et 7 octobre, un concert au Divan du monde, à Paris, un brunch bio et végétalien, un grand défilé déguisé et, jusqu'à fin décembre, des conférences sur les campus des grandes écoles et universités. LAURENCE LEMOINE

1. greenpride.me.

Hildegarde de Bingen en odeur de sainteté

DOCTEURE DE L'ÉGLISE Dans son dernier album[1], la chanteuse Camille adresse des remerciements à l'une de ses muses, sainte Hildegarde de Bingen, grande mystique rhénane du XII[e] siècle (chanson *Tout dit*). Elle soignait avec les plantes, les pierres et la musique, et c'est elle que le pape Benoît XVI a décidé de proclamer, le 7 octobre, « docteure de l'Église ». Une distinction très rare puisqu'elle n'est que la quatrième femme – après sainte Catherine de Sienne, sainte Thérèse d'Avila et sainte Thérèse de Lisieux – à la recevoir. À 43 ans, l'abbesse de Disibodenberg reçoit des visions qu'elle consigne dans trois recueils. Mais ce sont surtout ses compositions musicales qui continuent de résonner. Pour preuve, *Les Chants de l'extase* du groupe Sequentia[2] se sont vendus à la fin des années 1990 à près de cent mille exemplaires. F.M.S.

1. Ilo Veyou *(EMI, 2011). 2. BMG Classics, 1997.*

CHIFFRE

59 %

des Françaises jugent « très important » de transmettre à leurs enfants leur patrimoine[1], contre 46 % des hommes seulement (41 % contre 37 % dans le monde). En revanche, hommes et femmes arrivent à égalité (19 %) quant à la prise en charge de l'épargne pour les enfants, « cause commune » du couple.

CLAIRE SAINT-GÉRAN

1. Rapport « La retraite, une affaire de familles » (2011). Enquête menée en ligne par Cicero Consulting.

LE 4 OCTOBRE

Salon zen **C'est « le » salon du développement personnel. Cinq jours pour découvrir des thérapies, des produits, et de prestigieux conférenciers : Thierry Janssen, Frédéric Lenoir, Michel Lacroix, Jacques Salomé, Jean-Louis Servan-Schreiber…**

Jusqu'au 8 octobre. À l'Espace Champerret, 75017 Paris. salon-zen.fr.

BRIGITTE BAUDESSON

Dans le futur, vos enfants joueront avec les langues.

Demain, l'éducation de vos enfants sera différente : multilingue, multiculturelle et très connectée.
Elle restera néanmoins leur meilleur gage de réussite dans la vie.

Votre conseiller HSBC vous propose un accompagnement personnalisé afin de planifier le financement de leurs études. Grâce aux offres **HSBC Evolution Patrimoine Vie**(1) et **HSBC Stratégie Patrimoine Vie**(2), il vous donne accès à une gamme d'assurance-vie riche, diversifiée et adaptée à vos besoins.

Un nouveau monde émerge. Préparez-le pour vos proches.

Profitez de nos offres exclusives d'assurance-vie

> **En agence**
> **Au 0 810 17 17 17**(3)
> **Sur www.hsbc.fr/famille**

HSBC

(1) HSBC Evolution Patrimoine Vie est un contrat d'assurance collective sur la vie en euros et à capital variable, à adhésion individuelle et facultative souscrit par HSBC France auprès de HSBC Assurances Vie (France). (2) HSBC Stratégie Patrimoine Vie est un contrat d'assurance individuelle sur la vie en euros et à capital variable, souscrit par HSBC France auprès de HSBC Assurances Vie (France). (3) Coût variable selon opérateurs. HSBC Assurances Vie (France) - Société Anonyme au capital de 115 000 000 euros - SIREN 338 075 062 RCS Paris - Siège social : 15, rue Vernet - 75419 Paris Cedex 08 - Entreprise régie par le Code des Assurances. HSBC France - Société Anonyme au capital de 337 189 135 euros - SIREN 775 670 284 RCS Paris. Siège social : 103, avenue des Champs-Élysées - 75008 Paris - Banque et Société de courtage en assurance immatriculée auprès de l'ORIAS (Organisme pour le Registre des Intermédiaires en Assurance - www.orias.fr) sous le n° 07 005 894.

L'amour est dans le pire ?

MIMÉTISME L'amour nous pousserait à adopter les pires défauts de l'autre. À une condition, expliquent des psychologues américaines[1] : il faut que ce soit des travers que l'élu(e) revendique comme une part intégrante de sa personnalité (« Je suis comme ça : colérique, entêté, gourmand… »). En écho, c'est comme si la personne amoureuse répondait : « Moi aussi, je t'aime et je suis comme toi. » Elle modifierait son comportement et s'approprierait les traits de caractère de l'autre. On assiste alors à une sorte de remaniement du concept de soi, de l'idée que chacun se fait de lui-même. Et cela à tout âge. CHRISTINE BAUDRY ET LAURENT BÈGUE

1. *In* Journal of Experimental Social Psychology, *en ligne, mai 2012.*

LE 13 OCTOBRE

L'évolution de la conscience **Face aux enjeux du XXI[e] siècle, ce premier forum international réunira des visionnaires du monde entier (Edgar Morin, Andrew Cohen, Ervin Laszlo…) pour partager leurs découvertes inspirantes.**

À la Sorbonne-Malesherbes, 75017 Paris. evolutionconscience.com.

3 QUESTIONS À…

MICHEL LACROIX, PHILOSOPHE

« Il ne faut plus enseigner la morale, mais la faire vivre »

Le ministre de l'Éducation nationale, Vincent Peillon, a lancé une mission de réflexion pour un enseignement de la « morale laïque ». Réaction à l'annonce.

Pourquoi cette volonté de faire revenir la morale à l'école ?
Parce que nous sentons bien que l'école n'est pas simplement faite pour instruire, mais pour éduquer. Or, cela implique une introduction au monde des valeurs, personnelles et collectives.

Pourquoi ce projet crée-t-il un malaise ?
C'est le reflet d'une tension entre la famille, qui veut être l'unique dépositaire de la morale dans l'éducation des enfants, et l'institution, qui prend ceux-ci en charge. Or, la morale ne peut pas être uniquement l'affaire des familles, qui peuvent en avoir une vision réductrice ou défaillante, pas plus qu'elle ne peut être exclusivement celle de l'institution. Elle a besoin de cette double polarité.

Préciser qu'il s'agit d'une morale « laïque » a-t-il un sens, selon vous ?
C'est fondamental ! Arracher les valeurs morales au religieux, c'est ouvrir la voie à un vivre-ensemble qui se situe au-delà des disparités. C'est un projet courageux et très utile. Mais il ne s'agit pas de revenir à une instruction façon III[e] République. Il est nécessaire de l'adapter aux mœurs actuelles. Pour cela, il me semble qu'il ne faut plus « enseigner la morale », mais la faire vivre, concrètement, à travers par exemple la répartition des tâches, la loyauté, la vérité, le respect. Et d'abord au sein de la classe. **Propos recueillis par ANNE LAURE GANNAC**

MICHEL LACROIX est notamment l'auteur d'*Éloge du patriotisme* (Robert Laffont, 2011).

DIANA SCHEUNEMANN/GALLERY STOCK

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

Mourir en douce

SUR ARTE Clara (géniale Jeanne Balibar), 43 ans, a le « cancer de papa ». Tragédienne de renom, elle n'a plus que deux mois à vivre. Pour elle, pas question de « pourrir de l'intérieur ». Alors, Clara s'en va, dans une clinique suisse, où le suicide assisté est légal. Reste à l'annoncer à ses proches, et surtout à son fils, Vadim, adolescent. Comment les convaincre que c'est la seule issue possible ? Peu à peu, la comédienne organise sa sortie de scène. Et nous, devant notre écran, nous nous interrogeons : aurions-nous nous aussi le courage – ou l'inconscience ? – d'inviter ceux que nous aimons dans un chalet, autour d'une dernière coupe de champagne, pour boire devant eux le contenu de la petite fiole que l'on nous tendra ? PATRICIA SALMON TIRARD

Clara s'en va mourir **de Virginie Wagon. Sur Arte, vendredi 5 octobre, à 20 h 35.**

LE 17 OCTOBRE

Don d'organes **Bon à savoir : l'autocollant Cercle bleu placé sur un véhicule indique au corps médical que le conducteur possède une carte sur laquelle il a écrit sa décision à l'égard du prélèvement d'organes. Il est gratuit sur cerclebleu.org.**

LA BONNE IDÉE

Prendre un « shinrin-yoku »

Vous aimez marcher lentement dans les bois, sentir la fraîcheur de l'air, regarder les feuilles virer à l'orange, écouter les branches craquer sous vos pas… Vous faites du *shinrin-yoku* sans le savoir. Le « bain de forêt » est une méthode de relaxation de plus en plus pratiquée au Japon. Contrairement à une balade en ville, où l'on doit slalomer entre les gens pour ne pas s'y heurter, les arbres et les oiseaux attirent doucement notre attention sans jamais la saisir à pleine mesure. Notre esprit peut alors lui aussi se promener. P.S.T.

Edward Hopper, ultramoderne solitude

EXPOSITION Elle s'ennuie. Même sa belle robe rouge ne semble plus retenir l'attention de l'homme qui partage la pièce. Chacun dans son monde. L'absence de lien est palpable. Ce qui, entre eux, semble manquer – la joie, la complicité… – comble le vide. Souvent désigné comme le peintre de la solitude, Edward Hopper est plutôt celui de l'incommunicabilité. Du désœuvrement. De l'attente déçue. La solitude, oui, mais à plusieurs. À plein même, perdus dans une grande ville comme dans cette *Room in New York*, peinte en 1932. Ou bien dans un musée, pour se presser à l'exceptionnelle rétrospective présentée au Grand Palais, à Paris. CÉCILE GUÉRET

Du 10 octobre au 28 janvier, 75008 Paris. grandpalais.fr.

JOHANSEN KRAUSE

Depuis plus de 30 ans, les chaussures pour enfants de 0 à 14 ans préférées des mamans italiennes s'appellent Primigi. Parce qu'elles sont uniques par leur qualité, leur style, le soin apporté aux détails. Avec en plus le système exclusif Primigi System, pour le plus grand bien-être en toute situation. Vous pouvez également les choisir avec membrane GORE-TEX®, pour assurer à votre enfant une meilleure évacuation de la transpiration et imperméabilité dans toutes les conditions climatiques. Parce que chaque enfant est unique, et Primigi le sait.

La minisérie Bref (Canal +), ou le trentenaire vautré dans sa « néobeaufitude ».

DÉCRYPTAGE La « lose ». Ils sont abonnés aux plans foireux et aux destins calamiteux. Souvent largués, toujours paumés, ils ne brillent que dans un domaine : la « lose ». Et envahissent de plus en plus nos écrans. Pourquoi nous séduisent-ils autant ?

Au grand casino de la vie, ils misent peu et remportent moins encore. Et si d'aventure les losers s'en sortent, c'est toujours en se serrant les coudes et en défiant les cyniques. On pense au duo atypique d'*Intouchables*[1] : « Black de banlieue au chômage » et « tétraplégique blanc riche ». Ou, plus récemment, à José Garcia qui, dans *Les Seigneurs*[2], incarne une ancienne gloire du football alcoolique chargé de coacher, avec ses anciens coéquipiers, une petite équipe de football amateur.
Les poches vides et le cœur gros comme ça, c'est l'équation du loser qui nous touche à tous les coups. Bourvil et Fernandel, déjà, Charlot évidemment. Si on les aime tant, c'est sans doute parce qu'ils incarnent, souvent malgré eux, dans nos sociétés matérialistes et compétitives, la figure du résistant. Et, peut-être aussi, **parce qu'ils révèlent au grand jour, à l'instar des tristes héros houellebecquiens, nos peurs les plus profondes : tout rater, tout perdre, être ridicule, minable ou exclu…**
Dans *Quelques Heures de printemps*[3], Vincent Lindon, sortant de prison, est obligé de retourner vivre chez sa mère ; dans *Cherchez Hortense*[4], Jean-Pierre Bacri joue un professeur en crise, quitté par sa femme et maltraité par son père. À l'écran, leur poisse, leurs fêlures, leurs échecs sont les nôtres, la matérialisation de nos angoisses fait office d'exorcisme, et le jaillissement de nos rires ou de nos larmes, de catharsis.
Mais la *lose* a évolué. Depuis deux ou trois ans, elle est une attitude assumée, voire revendiquée. Dans la minisérie *Bref* sur Canal +, Kyan Khodanji incarnait un trentenaire à demi-chauve, complaisamment vautré dans ses fiascos et sa « néobeaufitude ». Sur le Net, Norman, 25 ans, se met en scène dans le rôle d'un ado attardé collectionnant râteaux et ratages[5]. Quant à la version française du site Fmylife (Fuck my life), le site VDM (Vie de merde[6]) accueille chaque jour quatre cent mille visiteurs. On y lit les hontes, les échecs et les boulettes de milliers d'anonymes qui vantent dans la surenchère leur vie de losers. Effet imprévu de la crise ? La *lose* attitude se joue désormais à la manière d'un Cyrano de Bergerac qui se sert lui-même et abondamment son plat de moqueries avant qu'un autre le lui serve…
L'orgueil du raté versus l'arrogance du gagnant, la posture, de plus en plus populaire, ne manque en tout cas pas de panache.

FLAVIA MAZELIN SALVI

1. D'Éric Toledano et Olivier Nakache (2011).
2. D'Olivier Dahan (2012).
3. De Stéphane Brizé (2012).
4. De Pascal Bonitzer (2012).
5. normanfaitdesvideos.com.
6. viedemerde.fr.

MAXIME BRUNO/CANAL +

Scoop beauté !
GARANCIA®
En Pharmacie, Parapharmacie et Sephora.
Découvrez le Rituel Magique
des Peaux à Imperfections
avec La Gamme du Marabout
SULFUREUSE PÂTE DU MARABOUT®
Cette épatante pâte dotée d'un actif BREVETÉ zincique, de bases lavantes douces sébo-régulatrices et de 4 extraits botaniques (Purée d'Ortie, Concombre, Citron, Graine de Rocou) se transforme en mousse chantilly aux pouvoirs purifiant, nettoyant et démaquillant. Les impuretés sont délogées et les pores resserrés après 1 seule application ! - Env. 22 €
Avant
Après 1 application
SULFUREUSE MARABOUT
L'ELIXIR DU MARABOUT®
5 gouttes magiques de ce sérum de beauté, concentré de recherches sur les cellules souches végétales et les peptides, aident à purifier la peau sans la dessécher tout en lui apportant une action anti-âge.
Résultats en 10 jours CHRONO !
Testé sous contrôle dermatologique.
Env. 36 € - 3 BREVETS
L'ELIXIR MARABOUT
GARANCIA
Votre Rituel
Le Chardon et le Marabout® s'utilise matin et soir après le sérum traitant L'Elixir du Marabout®. Complétez le soir avec la Sulfureuse Pâte du Marabout® pour nettoyer, démaquiller et purifier votre peau.
PSCHITT MAGIQUE®
En 30 sec. Chrono, votre grain de peau se transforme grâce à ce micropeeling tout doux, sans grain, doté d'une super enzyme BREVETÉE et de 6 extraits botaniques. Il paraît plus fin, plus jeune, plus lumineux. Magique !
Env. 30€ les 2 mois de soin.
UN GRAND BRAVO !
Lauréat Prix Santé Magazine
3ème Prix Innovation Cosmeeting
Nominé médailles d'or Votre Beauté
Nominé Prix Beauté Star Madame Figaro
LE CHARDON et le MARABOUT®
Malédiction aux Imperfections !
Il était une fois un Chardon aux fabuleux pouvoirs...
BB CREAM
A l'origine de l'étude de cette plante : une publication de l'INSERM sur l'importance d'une protéine, la LEKTI, dans la maladie de « l'épiderme fragile ». Notre extrait de « Chardon aux Ânes » BIO est titré en costunolides qui stimulent cette protéine.
Pour toutes les petites marques inesthétiques souvent observées sur les peaux à imperfections mixtes à grasses, Garancia a développé Le Chardon et le Marabout®. Cette BB Cream à la Cicatrisone® (Chardon, Calendula, Résine de « Sang Dragon », Huile Hyper Oxygénée de Maïs, Peptide de Jeunesse) réunit en un seul geste la science d'un soin High-Tech RÉPARATEUR anti-âge et un maquillage « NU ». Sa texture CRÈME DE POUDRE, naturellement teintée, matifie, révèle la transparence de la peau et sublime le teint…
3 BREVETS. Env. 29.90 €
Infos produit : www.garancia-beauty.com
En Pharmacie, Parapharmacie , SEPHORA et sur www.sephora.fr
NOUVEAU
GARANCIA
LE CHARDON et le MARABOUT
L'ELIXIR MARABOUT
SULFUREUSE MARABOUT
TELEX LIVRE D'OR DE NOS CLIENTES… Laissez-vous ensorceler !
Produit exceptionnel que j'ai déjà recommandé à plein d'amies qui elles-mêmes étaient bluffées et ont recommandé le produit à leur tour… Bravo Garancia ! VR.
J'ai tous les produits Garancia, absolument fabuleux. GJ.
Ce sont les produits les plus efficaces que j'ai testés. Les produits Garancia sont vraiment extraordinaires. YH.
C'est magique. Je ne peux plus m'en passer ! SS.
Excellent ! Tout simplement excellent ! AR.
GARANCIA®
PARIS
L'ALCHIMIE BOTANIQUE DU FUTUR

LE COUP DE CŒUR

Les Derniers Jours de Smokey Nelson de Catherine Mavrikakis

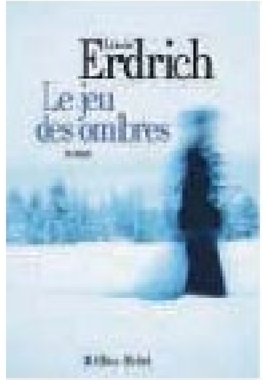
Voilà un roman choral à part. Tous les personnages sont hantés par une figure commune, celle de Smokey Nelson, un assassin, un *mass murderer*, auteur d'un quadruple meurtre, qui attend depuis bientôt vingt ans dans le couloir de la mort la date de son exécution. **Sydney, Pearl et Ray, dont la vie a été bouleversée par leur rencontre avec Smokey, racontent.** Sydney Blanchard, le premier personnage, est fan de Jimi Hendrix, obsédé de musique mais dépourvu du talent de son idole. Noir, comme Smokey, il a failli être arrêté à sa place lors du meurtre et doit sa libération au témoignage de Pearl Watanabe, femme de ménage dans le motel où a eu lieu la tragédie. Pearl a croisé l'assassin juste après le drame. Ce qu'elle a vu en lui et pourquoi il ne l'a pas tuée sont deux interrogations lancinantes auxquelles elle n'a pas de réponse. Ray Ryan, enfin, père d'une des victimes, est un homme croyant, mais il ne (sur)vit que dans l'espoir d'assister à l'exécution du coupable.
Il n'est pas tant question de partager les réflexions de Sydney, Pearl et Ray lors de l'annonce de la toute prochaine exécution de Smokey que d'assister à l'effondrement de chacun. Que leur restera-t-il après la mort de ce dernier ? Durant ces deux décennies, Ray s'est accroché à l'idée de vengeance ; Sydney le colérique, en quête perpétuelle de revanche sur la vie, n'est pas parvenu à trouver sa place dans la société américaine ; Pearl, enfin, semble avoir pris son parti d'une rencontre dérangeante mais, n'ayant jamais réussi à donner un sens à un acte qui n'en avait pas, paraît vivre entre parenthèses. C'est Smokey qui aura le dernier mot et apportera, peut-être, une réponse. CHRISTINE SALLÈS

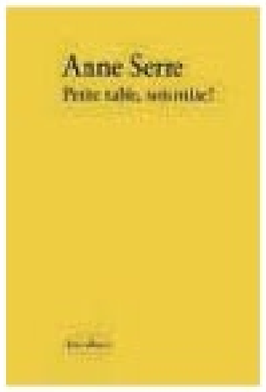
Sabine Wespieser Éditeur, 336 p., 22 €.

Née en 1961 à Chicago, d'origine gréco-française, Catherine Mavrikakis enseigne la littérature à Montréal. Elle est l'auteure de plusieurs romans, dont *Le Ciel de Bay City* (10-18, 2011), et d'un essai, *Condamner à mort, les meurtres et la loi à l'écran* (Les Presses de l'université de Montréal, 2006).

FRANCK BELONCLE POUR PSYCHOLOGIES, MARIE-REINE MATTERA/SABINE WESPIESER ÉDITEUR

WELEDA
Soins du corps, harmonie des sens
Laits Corps naturels
NOUVEAU
ARGOUSIER
CITRUS
GRENADE
ROSE MUSQUÉE
Grenade, Rose musquée, Argousier ou Citrus
Découvrez les textures onctueuses de ces laits et leurs bienfaits pour la peau et laissez-vous envahir par leurs parfums subtils, véritable invitation à l'harmonie des sens.
Formulés dans le respect de la Charte Qualité Weleda, ils contiennent des substances nobles telles que des huiles végétales naturelles, des extraits de plantes et des huiles essentielles. Sans conservateur, colorant ou parfum de synthèse.
En pharmacies, parapharmacies et magasins de produits naturels ainsi qu'à l'Espace Weleda (Paris 8e). www.weleda.fr
Ces soins bénéficient du label international NATRUE qui définit la cosmétique naturelle et bio.
BIO DEPUIS TOUJOURS
En accord avec l'être humain et la nature
Dès 1921





Petite table, sois mise ! d'Anne Serre

INCESTE « La première fois que je vis mon père vêtu en fille, j'avais 7 ans. » Tout est là, dans la première phrase de ce court et choquant roman. Par la grâce d'une écriture classique, soulignant par contraste l'enfance pervertie de la narratrice, Anne Serre a l'incroyable talent de nous entraîner dans le monde d'une enfant abusée par les adultes, qui en éprouve aussi de l'excitation, et pense qu'il s'agit là d'amour. Car tel est l'empoisonnement maléfique de l'inceste. CHRISTILLA PELLÉ-DOUËL

Verdier, 64 p., 6,80 €.

L'EXTRAIT

« Les crimes tournent, comme les planètes, autour de chaque homme,/et chaque crime choisit son citoyen. Nous naissons/ et voilà le désordre qui commence./La réalité accélère. Traversée par les hommes,/la réalité perd en mythes et gagne en ingénierie./ Les constructions sont déjà plus nombreuses que toutes les autres espèces animales. »

Un voyage en Inde de Gonçalo M. Tavares : dix chants et mille cent deux strophes sur le voyage d'un homme du Portugal à l'Inde (Viviane Hamy, 450 p., 24 €).

JOHN ARMSTRONG-MILLAR/GALLERY STOCK

Deux « vieux cons » regardent dans le rétro

Ironiques, décapants, tendres, deux sexagénaires à la plume alerte racontent ce qui fut et n'est plus, ou presque. Les comportements, tout comme les objets, ont droit d'inventaire dans ces deux essais à propos d'une époque pas si vieille et déjà lointaine : le milieu du XX^{e} siècle. Le cadet, François Bon, né en 1953, est un nostalgique révolutionnaire, pionnier du numérique et de la planète web. Il dessine le tableau d'un monde où fleurissaient toupies et règles à calcul, lettreuse Dymo et 2 CV ! Philippe Delerm, né en 1950, est plus mordant : il revendique avec gourmandise le terme de « vieux con » et aligne le portrait de mœurs en capilotade. Descriptions de la politesse en berne, du minimum syndical en matière de respect d'autrui et autres anecdotes « vécues » se succèdent avec humour. Est-ce que c'était mieux avant? À vous de lire… C.S.

Autobiographie des objets **de François Bon, Seuil, 254 p., 18 €.**

Je vais passer pour un vieux con et autres phrases qui en disent long **de Philippe Delerm, Seuil, 138 p., 14,50 €.**

Le Jeu des ombres
de Louise Erdrich

PASSION Irène découvre que son mari Gil, peintre de renom, lit son journal intime. Elle se révolte, tombant à son tour dans la manipulation et la perversion. Leurs trois enfants assistent à cet éclatement, car, malgré la violence, les sentiments de l'artiste pour sa muse sont toujours vivants. Brouillée par les vapeurs d'alcool, cette histoire d'amour dresse le portrait âpre et passionnant d'un couple en pleine explosion. C.S.

Albin Michel, 272 p., 19 €.

nouveau brevet
RESVERATROL-OLEYL
CAUDALIE
VINEXPERT
SÉRUM FERMETÉ
FIRMING SERUM
VINEXPERT
Sérum de jeunesse infinie
Le Resvératrol de vigne, nouvel actif breveté, est la plus belle découverte anti-âge de Caudalie. Issu de 10 ans de Recherche sur la dégénérescence cellulaire, il agit sur toutes les causes connues du vieillissement cutané et prolonge la durée de vie des cellules. Les rides profondes sont comblées. La peau est plus ferme. L'ovale du visage est redessiné.
0% parabènes, phènoxyéthanol, phtalates, huiles minérales.
CULTIVONS LA BEAUTÉ
CAUDALIE
PARIS
Demandez conseil à votre pharmacien ou au 00 800 4429 2424 (appel gratuit).

PHILOSOPHIE

Une vie meilleure de Wolfram Eilenberger

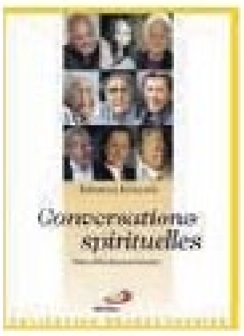
« **Q**u'est-ce que cela peut m'apporter de philosopher ? » se demande le jeune essayiste allemand Wolfram Eilenberger dans cet ouvrage étonnant. Beaucoup de choses, répond-il. Tout d'abord, nous éprouvons de la joie par la pratique même de la philosophie. Penser fait du bien. Réfléchir peut aussi être source de « profits concrets et pratiques », en nous permettant de préciser nos désirs, nos choix et nos objectifs, ce qui nous rend plus libres. Et puis, la philosophie, sans être une promesse de bonheur, rend la vie plus intéressante, **à condition de sortir des bibliothèques poussiéreuses, des cours magistraux assommants et de revenir à la source de la discipline : « Une aventure intellectuelle tirée du quotidien. »**
L'auteur relève le défi et nous emporte dans un jeu où tout moment banal de la vie est prétexte à une merveilleuse digression de la pensée : un marteau entre les mains donne l'occasion de découvrir l'essence même de l'outil, Heidegger à l'appui ; un service rendu à une amie permet de repenser la question de la morale et, pourquoi pas, de revisiter Kant ; ne pas lire ses e-mails, c'est partir à la rencontre de soi-même, aidé par Spinoza ; interroger son rapport à la vie donne accès à l'immortalité, le temps d'un détour par Descartes…
Ainsi se succèdent vingt-cinq « expériences de philosophie pratique » qui nous élèvent, en nous faisant passer d'un monde insipide et fastidieux à un moment exaltant de joie intellectuelle et de vérité philosophique. Maintenant, à vous de jouer, car « à vous seul incombe la tâche, au fil de cette lecture, de créer du sens et du lien ». Il n'y a rien d'autre à ajouter : c'est bien la promesse d'« une vie meilleure » que nous propose le philosophe. Merveilleux. ELSA GODART

Flammarion, 256 p., 19 €.

Né en 1972 à Fribourg-en-Brisgau, en Allemagne, Wolfram Eilenberger a étudié la philosophie, la psychologie et les langues romanes. Écrivain, journaliste et enseignant à l'université, il est rédacteur en chef du *Philosophie magazine* allemand.

TREVOR GOOD/FAVORITE PICTURE/FLAMMARION. ILLUSTRATION MARION FAYOLLE/ILLUSTRISSIMO POUR PSYCHOLOGIES

PHYTOSUN ARÔMS
Un concentré de force naturelle
RCS Nanterre 542044656 - HEREZIE-
NOTRE EXPERTISE AU SERVICE DE VOTRE RESPIRATION.
Pour passer l'hiver en toute sérénité, l'huile essentielle de Ravintsara vous protège des affections hivernales. Découvrez également le Spray nasal décongestionnant aux huiles essentielles. Deux pulvérisations, 3 à 4 fois par jour, pour décongestionner et éviter la prolifération des infections.
Demandez conseil à votre pharmacien.
PHYTOSUN arôms
PHYTOSUNAROMS.COM
SPRAY NASAL : DISPOSITIF MÉDICAL DE CLASSE I.
Fournisseur : Chefaro Ireland Ltd. Farnham Drive, Finglas, Dublin 11, Ireland. Distributeur : Laboratoires Omega Pharma France – BP 80 – 92321 Chatillon cedex, France. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte au titre de cette réglementation le marquage CE. Lire attentivement les instructions de la notice.
OMEGA PHARMA



NOS COLLABORATEURS PUBLIENT

Le Jour où les enfants s'en vont
de Béatrice Copper-Royer, avec Christilla Pellé-Douël

Véritable baby-blues à l'envers assorti d'un coup de vieux, le départ des grands enfants submerge les parents de sentiments contradictoires, compliquant la nécessaire séparation. À l'aide de témoignages et avec la collaboration de notre journaliste Christilla Pellé-Douël, une psychologue clinicienne et psychothérapeute aide les parents à trouver leur juste place auprès des jeunes couples qui se forment. MARIE-FRANCE VIGOR

Albin Michel, 200 p., 14 €.

Conversations spirituelles
de Bertrand Révillion

Collectés au fil des années par notre chroniqueur (p. 218), philosophe en spiritualité, ces vingt entretiens « face à Dieu » sont aussi variés que les interlocuteurs choisis. La parole de certains d'entre eux, aujourd'hui disparus, résonne particulièrement fort : la vision de la foi – et de la vie – de Jean-François Deniau, Bernard Giraudeau et sœur Emmanuelle touche à l'essentiel et nous touche, simplement. M.-F.V.

Mediaspaul, 240 p., 20 €.

Sérénité, 25 histoires d'équilibre intérieur
de Christophe André

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL Et si le bourdonnement d'une mouche était juste la vie, et pas un bruit agaçant ? Et si on cessait de couper les cheveux en quatre ? D'envier le bonheur des autres en ignorant le sien ? Et si on s'autorisait à ne rien faire pour enfin « être », à lâcher prise, à agir plus sagement, et même en souriant ? Par petites respirations de la conscience, le psychiatre et psychothérapeute Christophe André nous éveille à nous-mêmes, au plus près de nos émotions profondes. M.-F.V.

Odile Jacob, 120 p., 11,90 €.

Mensonges, régime Dukan et balivernes
de Jean-Philippe Zermati et Gérard Apfeldorfer

NUTRITION Il fallait le dire, c'est fait : le régime Dukan, déséquilibré et intenable, est une imposture, et son promoteur de médecin ne rend service qu'à lui-même. Jean-Philippe Zermati, médecin nutritionniste, et Gérard Apfeldorfer, psychiatre et psychothérapeute, tous deux spécialistes des troubles du comportement alimentaire, sont bien placés pour le savoir. Ils en ont assez de récupérer dans leur cabinet ceux dont l'obésité s'est aggravée à la suite des conseils péremptoires du « diéto-gourou ». À l'aide des recherches les plus récentes sur les mécanismes de stockage des graisses et les comportements alimentaires émotionnels, ils mettent en garde contre les illusions dévastatrices, et incitent à aborder plus lucidement les problèmes de surpoids. M.-F.V.

Odile Jacob, 192 p., 12,90 €.

Le Règne de la séduction de Daniel Marcelli

ENFANTS En continuité de son travail sur la question contestée de l'autorité, le pédopsychiatre explore maintenant celle de la séduction. Plus question aujourd'hui de contraindre, au risque de passer pour un tyran détestable. Tout démocrate, éducateur compris, doit séduire pour convaincre. En famille, la manœuvre est perverse : « activateur » de séduction dès sa naissance, l'enfant est alors pris au piège de la demande d'amour de l'adulte, qu'il rejettera plus tard, parfois violemment. À la lumière de la psychanalyse, l'auteur démonte les mécanismes de cette relation entre enfants et parents. Il rappelle surtout la nécessité d'une juste autorité, celle qui autorise clairement, pour pouvoir aussi interdire. Un livre qui va susciter le débat. M.-F.V.

Albin Michel, 320 p., 17,50 €.

POCHES

Sur l'enfant
de Melanie Klein

La pionnière de la psychanalyse des enfants en jette ici les bases à partir d'observations concrètes.

Payot, "Petite Bibliothèque", 208 p., 7,65 €.

Apprendre à être heureux
de Tal Ben-Shahar

Cinquante-deux exercices et « recettes » de psychologie positive qui ont fait leurs preuves, proposés par le célèbre professeur de Harvard.

Pocket, "Évolution", 236 p., 7,20 €.

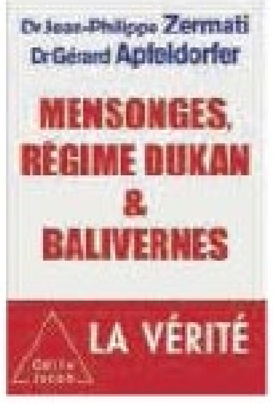
AUDIO

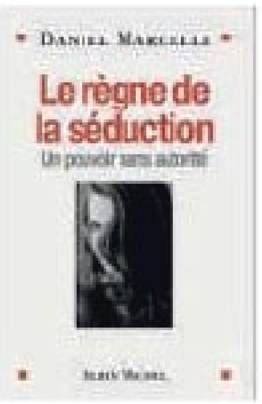
Agir sur son état de conscience pour retrouver l'harmonie intérieure
de Clarisse Gardet

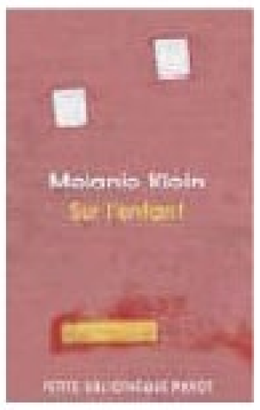
Des séances guidées par la voix d'une sophrologue confirmée, pour apprendre à se relaxer grâce à l'autohypnose, la sophrologie et la visualisation.

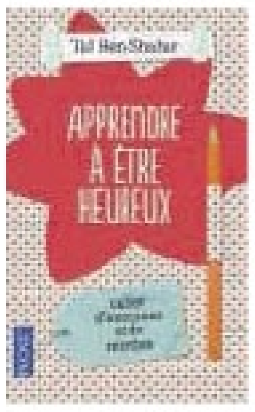
Audiolib, coffret deux CD, 18,80 €.

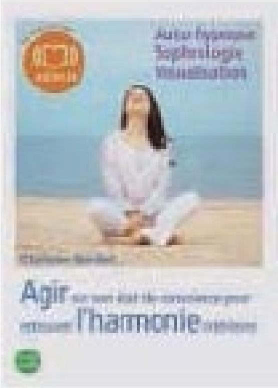
COMMANDEZ CES LIVRES D'UN CLIC SUR PSYCHOLOGIES.COM



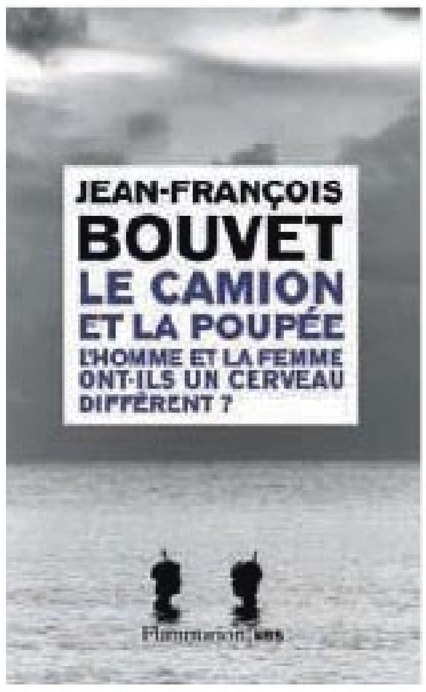


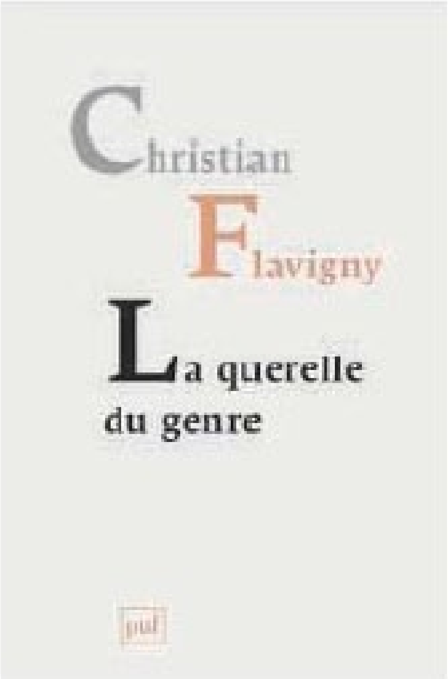


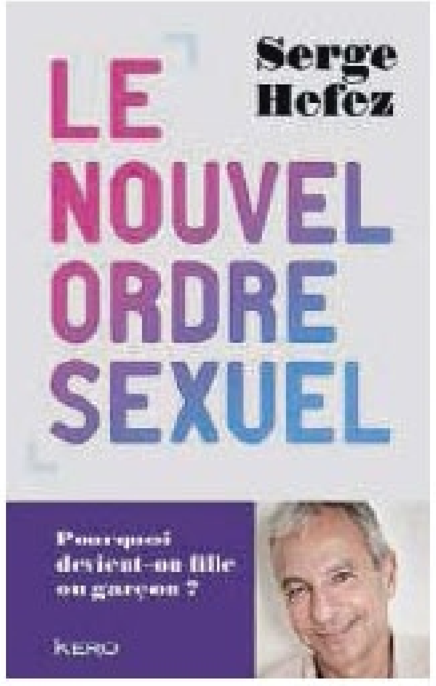




L'OR
ESPRESSO
Maison du Café France SNC - RCS Paris 383 885 746
MAISON DU CAFÉ
L'OR
ESPRESSO
FORZA
BIEN PLUS QU'UN
ESPRESSO
Capsules compatibles avec les machines à café Nespresso®*. *Marque appartenant à un tiers n'ayant aucun lien avec D.E MASTER BLENDERS 1753.







DÉBAT La question du « genre ». Nous naissons homme ou femme, mais comment le devenons-nous ? Cinq experts publient. PAR ELSA GODART

Le Camion et la Poupée
de Jean-François Bouvet

Le cerveau a-t-il un sexe ? Entre les tenants d'un déterminisme génétique et biologique et ceux qui réduisent les différences à quelques zones cérébrales, il n'est pas évident de se faire une opinion. Le biologiste Jean-François Bouvet dépasse les oppositions, et propose un modèle de « cerveau pâte », qui serait doté d'une plasticité telle qu'il serait modelé sans cesse par l'éducation, l'environnement et l'appartenance au « genre ».

Flammarion, 224 p., 19 €.

Corps en tous genres
d'Anne Fausto-Sterling

Vous pensiez qu'il n'existait que deux sexes ? Pas sûr ! La biologiste et féministe américaine Anne Fausto-Sterling soutient l'idée révolutionnaire que, en tenant compte de l'hermaphrodisme, il vaudrait mieux parler de « cinq sexes », sans compter les « intersexes ». Et si le corps a un sexe de naissance, au final, c'est la société – éducation, idéologie ambiante… – qui en décide.

La Découverte, 400 p., 28 €.

La Querelle du genre
de Christian Flavigny

À partir de l'exemple extrême d'une école maternelle suédoise, où l'utilisation des pronoms « il » ou « elle » est interdite afin de ne pas réduire l'enfant à son sexe, le psychiatre et psychanalyste Christian Flavigny soulève les enjeux psychanalytiques de l'identité sexuelle : comment surgit-elle dans le psychisme ? Quelle est l'influence du passage de la « famille hétérosexuelle » comme norme à d'autres modèles, telles les familles homosexuelles ? Et y répond d'une façon aisément accessible à tous.

PUF, 168 p., 16 €.

Le Nouvel Ordre sexuel
de Serge Hefez

La position du psychiatre et psychanalyste Serge Hefez est à l'opposé de celle de son confrère : notre inconscient « est à la fois totalement déconstruit, libre, grand ouvert, voire carrément *queer* ["étrange"] et totalement réac ». Si la question du « genre » est à ce point sensible, c'est qu'elle remet en cause le modèle séculaire du couple monogame hétérosexuel sur lequel s'appuie l'organisation de notre société, modèle qui s'effrite et doit être repensé : monoparentalité, garde alternée, mariage homosexuel…, le chantier a déjà commencé. Ni catégorique ni dogmatique, Serge Hefez nous permet de mieux saisir l'origine de nos peurs et de nos résistances face aux changements à venir.

Kero, 234 p., 15,90 €, en librairies le 1er octobre.

De l'utilité du genre
de Joan W. Scott

L'interrogation à propos du genre n'est pas récente, comme le rappelle l'historienne américaine Joan W. Scott, qui réunit dans ce livre ses essais publiés entre 1986 et 2011. Elle soulève notamment les enjeux sociaux et politiques : en quoi le « genre » fait-il bouger notre notion de la démocratie (égalité de tous face à la loi) ? Et, finalement, quelle est la place des femmes dans la société ?

Fayard, 224 p., 18,50 €.

RETROUVEZ LA SUITE DE NOTRE SÉLECTION LIVRES P. 210

L'OR
ESPRESSO
Maison du Café France SNC - RCS Paris 383 885 746
LUNGO
L'OR
ESPRESSO
LUNGO ELEGANTE
BIEN PLUS QU'UN
ESPRESSO
Capsules compatibles avec les machines à café Nespresso®*. *Marque appartenant à un tiers n'ayant aucun lien avec D.E MASTER BLENDERS 1753.

Lambert Wilson, Anne Consigny, Mathieu Amalric Sabine Azéma, Pierre Arditi : une belle brochette d'acteurs pour un film enthousiasmant.

TROIS RAISONS DE VOIR

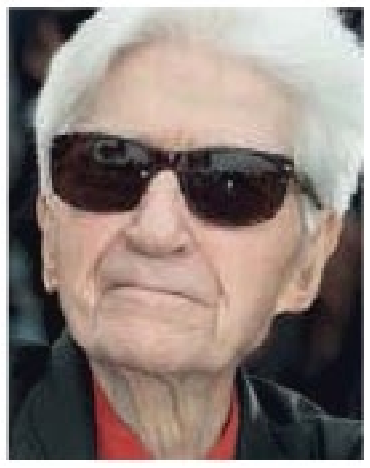
Vous n'avez encore rien vu
d'Alain Resnais

1. Un hymne au théâtre et à la vie. Un célèbre auteur dramatique fait convoquer, après sa mort, tous ses amis qui ont interprété ses adaptations de la pièce *Eurydice*. En leur demandant de visionner la captation des spectacles par une jeune troupe, il leur fait revivre leurs anciennes émotions. Unis par leur passion du théâtre, ils retrouvent ainsi goût à la vie pour entamer un travail de deuil atypique.

2. Une distribution étincelante. L'amour du théâtre se révèle un antidote à la peur de la mort pour les personnages-acteurs, mais aussi pour les spectateurs, qui retirent plaisir et énergie d'un film qui cultive pourtant une ambiance crépusculaire. Par quel miracle ? Grâce aux dialogues de Jean Anouilh sublimés par la mise en scène d'Alain Resnais : il s'autorise toutes les audaces formelles pour offrir un magnifique terrain de jeu à ses comédiens. Les habitués Sabine Azéma, Pierre Arditi et Lambert Wilson donnent ainsi la réplique aux non moins brillants Anne Consigny, Michel Piccoli et Mathieu Amalric dans une mise en abyme qui réinvente le discours amoureux.

3. Un questionnement sur l'amour. Comme tous les grands films, le bien nommé *Vous n'avez encore rien vu* joue la carte du divertissement pour mieux amener à réfléchir. Face à cet Orphée, en proie au doute en revenant des enfers où il est allé chercher Eurydice sa bien-aimée, on s'émeut pour mieux s'interroger : comment peut-on aimer quelqu'un qui a déjà aimé ? Comment peut-on croire l'autre quand il vous assure de son amour ? L'amour existe-t-il, ou n'est-il qu'une projection de notre désir d'éternité ? PHILIPPE ROUYER

Avec Sabine Azéma, Anne Consigny, Lambert Wilson. En salles le 26 septembre.



À 90 ans, Alain Resnais n'a rien perdu de l'audace de ses débuts, quand il tournait *Hiroshima mon amour* (1959) ou *L'Année dernière à Marienbad* (1961). Après le succès de *Mélo* (1986), d'après la pièce de Henry Bernstein, il a adapté d'autres dramaturges, comme l'Anglais Alan Ayckbourn (*Smoking, No Smoking*, 1993) et ici Jean Anouilh.

ARNAUD BORREL/F COMME FILM, NIVIÈRE/VILLARD/SIPA

L'OR
ESPRESSO
Maison du Café France SNC - RCS Paris 383 885 746
L'OR
ESPRESSO
SUBLIME
OR ROSE
BIEN PLUS QU'UN
ESPRESSO
Capsules compatibles avec les machines à café Nespresso®*. *Marque appartenant à un tiers n'ayant aucun lien avec D.E MASTER BLENDERS 1753.

PORTRAIT

Patricia Bardon, réalisatrice : l'odyssée d'une mère

Cinéaste française atypique dans sa manière de varier les formes et les durées à chacun de ses films, Patricia Bardon s'est fait remarquer en 1991 avec *L'Homme imaginé*. Dans ce premier long-métrage de fiction, elle montrait comment, en amour, notre vision de l'autre est tellement prégnante qu'elle peut se confondre avec notre perception du réel. Avec ***Maria Ivanovna***, la réalisatrice s'est lancé un autre défi : documenter son aventure de femme qui, en 2002, a adopté une enfant de 3 ans en Sibérie.
Si elle nous montre ses trois voyages en Oural, ce n'est pas tant pour détailler les rouages de l'adoption internationale que pour raconter comment on devient mère en quelques secondes, après cinq années d'échec. « Les images sont des preuves irréfutables qui nous renvoient à notre histoire, à l'essentiel [...] », explique la réalisatrice. Mais comment une caméra peut-elle enregistrer ce moment magique qui change plusieurs vies ? Les choix de cadrage (ne jamais filmer le personnel de l'orphelinat) et le montage, la musique et l'ajout d'un commentaire off éloignent d'une perception brute du réel pour croiser la forme du carnet de voyage et du journal intime. En revisitant ses images, quelques années plus tard, avec sa fille qui a grandi à ses côtés, Patricia Bardon fait plus que raviver sa mémoire. Elle nous invite à partager la plus merveilleuse des odyssées. Ce petit bijou d'une durée de quarante-cinq minutes sort simultanément dans un tout petit nombre de salles et en « vidéo à la demande » sur la plate-forme FilmoTV. **P. R.**

***Maria Ivanovna. Journal d'une adoption, de l'Oural à la baie de Somme*, en salles et VOD depuis le 12 septembre.**

Dans la maison de François Ozon

Germain, un professeur de français, est fasciné par la rédaction de Claude, un lycéen, qui raconte comment il est parvenu à s'immiscer dans la maison de Rapha, un copain de classe. Désireux de lire la suite, Germain encourage Claude à écrire. Sous prétexte de trouver matière à inspiration, ce dernier fréquente de plus en plus la maison de Rapha. Perversion, manipulation, trahison, François Ozon brasse les grands thèmes qui l'obsèdent. Et l'on peut penser qu'il a mis beaucoup de lui dans les rapports de séduction du maître et de l'élève évoquant ceux de l'artiste et de son public. Le cinéaste réussit à alimenter le suspense avec des détails qui renvoient le spectateur à ses ambiguïtés. L'artiste a-t-il tous les droits pour mener à bien son œuvre ? En quoi le lecteur est-il responsable de ce qu'il lit ? La jubilation de Luchini à se délecter des mots de son élève est communicative. **P. R.**

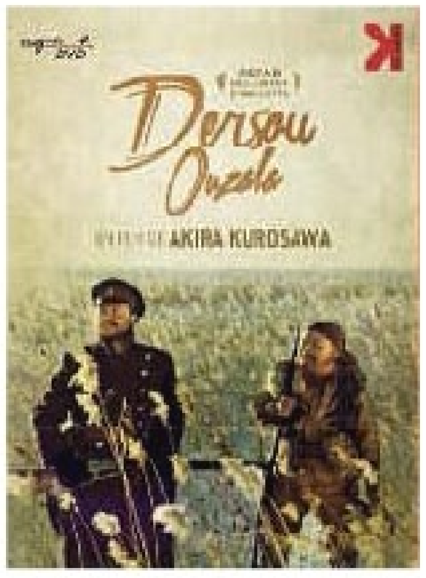
Avec Fabrice Luchini, Kristin Scott Thomas, Ernst Umhauer. En salles le 10 octobre.

DVD

Dersou Ouzala
d'Akira Kurosawa

Envoyé en mission topographique dans la taïga, en 1902, l'explorateur russe Vladimir Arseniev rencontre un vieux chasseur d'origine mongole, Dersou Ouzala, qui va lui servir de guide. Ensemble, ils vont braver le froid, la neige, la faim et un tigre menaçant. Surtout, au contact de ce vieux sage, l'homme de la ville va apprendre à respecter la nature. Rarement l'humanisme d'Akira Kurosawa avait été aussi lumineux. Plus qu'un film d'aventures, *Dersou Ouzala* est une fable sur la nécessaire solidarité entre les hommes. Oscar du meilleur film étranger en 1976. P. R.

Un DVD, Potemkine Films & Agnès b. DVD.



COLLECTION PRIVÉE, JEAN-CLAUDE MOIREAU

D'AUTRES FILMS ET D'AUTRES CRITIQUES SUR PREMIERE.FR

Vous allez devenir accro
aux chagrins amoureux.
Mamie Nova
GOURMAND®
DESSERT
CHOCOLAT
MN
AGENCE DUFRESNE CORRIGAN SCARLETT
Mamie Nova, il n'y a que toi qui me fais ça.
POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. www.mangerbouger.fr

LA PHRASE QUI GUIDE

Nicolas Rey

« Je ne peux pas continuer. Je vais continuer »

SAMUEL BECKETT[1]

« La phrase est accrochée au-dessus de mon bureau, depuis cinq ou six ans. Je venais d'apprendre qu'il me fallait arrêter de boire, à vie. Une douleur insoutenable. Par moments, je baissais les bras. Mais cette phrase me revenait alors en tête ; c'était comme si elle me comprenait. Comme quelqu'un qui aurait enfin trouvé les mots justes pour moi. Moi qui venais de commencer la saison deux de ma vie, avec tous ses emmerdements en perspective – échecs, maladies, disparitions de proches… Concrètement, je n'avais pas de raison de continuer. Avant déjà, ça n'avait pas de sens, mais au moins, on pouvait vivre avec espièglerie ! Là, c'était fini. Pourtant, non, "je vais continuer". Ce n'est pas du volontarisme ou du coaching à deux balles, pour moi, c'est plus profond : c'est avoir fait le constat de l'inutilité de continuer et y aller tout de même. C'est Balzac qui écrit que le pire aurait été de ne pas avoir vécu. C'est pour cela que je vais continuer. » **Propos recueillis par Anne Laure Gannac**

1. Samuel Beckett (1906-1989), poète, romancier et dramaturge irlandais. Cette citation est tirée de L'Innommable *(Les Éditions de Minuit, 2004).*

Nicolas Rey, romancier, vient de publier *L'amour est déclaré* (Au Diable Vauvert, 2012).

ILLUSTRATION PETRAE POUR PSYCHOLOGIES

Et si vous choisissiez la stabilité du long terme plutôt que la fragilité du court terme ?
Quand une banque partage les valeurs de ses Sociétaires, leur confiance est réciproque et durable.
Depuis 60 ans, la CASDEN s'engage, au quotidien, à leurs côtés afin qu'ils réalisent leurs projets en toute sécurité et aux meilleures conditions. Être une banque coopérative, c'est protéger avant tout les intérêts de ses Sociétaires.
Rejoignez-nous sur casden.fr ou contactez-nous au 0826 824 400
(0,15 € TTC/min en France métropolitaine)
BANQUE POPULAIRE
L'offre CASDEN est disponible en Délégations Départementales et également dans le Réseau Banque Populaire.
casden
BANQUE POPULAIRE
CASDEN, la banque coopérative de l'éducation, de la recherche et de la culture
CASDEN Banque Populaire - Société Anonyme Coopérative de Banque Populaire à capital variable – Siège social : 91 Cours des Roches – 77186 NOISIEL.
Siret n° 784 275 778 00842. RCS Meaux. Immatriculation ORIAS n° 07 027 138. BPCE – 50 rue Pierre Mendès France – 75013 Paris – RCS 493 455 042.
Avis de Tempête - Illustration : Killoffer

PARENTS

Mon enfant s'ennuie à l'école

Avec **Alain Sotto,** psychopédagogue

Votre enfant est peut-être parmi eux : 57 % des écoliers et des collégiens avouent s'ennuyer en classe[1]. Le phénomène n'est pas nouveau, mais il s'amplifie et se manifeste par des comportements plus provocants : le cancre rêveur, façon Pennac, a cédé la place à l'élève désinvolte, agité, qui affiche clairement son ennui.

Faut-il dépoussiérer les programmes et réinventer les méthodes, peu adaptées aux capacités d'attention plus réduites des enfants ? La concurrence d'Internet, source d'informations ludique et interactive, a sérieusement modifié la donne. Et leur intolérance à l'ennui.

Donner du sens à ses apprentissages. « En France, l'enseignement consigne bien souvent l'élève en position passive, regrette Alain Sotto. Le professeur parle, l'écolier écoute et prend des notes. Or, l'enfant a besoin d'agir pour s'approprier des connaissances, les mettre à l'épreuve et se sentir valorisé : le plaisir de la réussite est le moteur de toute pédagogie. En outre, l'apprentissage scolaire requiert des efforts, et ses bénéfices sont différés dans le temps. L'enfant, qui vit dans le présent, n'en mesure pas l'enjeu. Il appartient aux parents de lui redonner du sens, en tissant des liens entre l'école et le monde, entre les savoirs scolaires et ce qu'il découvre par ailleurs, à l'occasion d'une promenade en forêt, par exemple. »

Transmettre la curiosité. Il importe également d'adopter soi-même une attitude active et positive : en cherchant avec lui une date qui nous échappe, en exprimant notre enthousiasme après une belle expo, en commentant ensemble ce film au cinéma ou le documentaire animalier diffusé à la télé, etc. La curiosité et le plaisir de savoir sont très contagieux. Les parents encourageront aussi chez l'enfant le goût de la lecture, si précieux, à travers des livres bien sûr, mais aussi des magazines, bandes dessinées, mangas adaptés à son âge. « Les mots sont des outils indispensables pour accéder à la connaissance, rappelle Alain Sotto. Certains élèves s'ennuient à l'école parce que le langage scolaire reste obscur pour eux. D'autres, peut-être précoces, comprennent très vite, et le rythme du cours leur semble trop lent. Il convient de les stimuler par ailleurs pour les "nourrir", mobiliser leur réflexion et les empêcher de décrocher. »

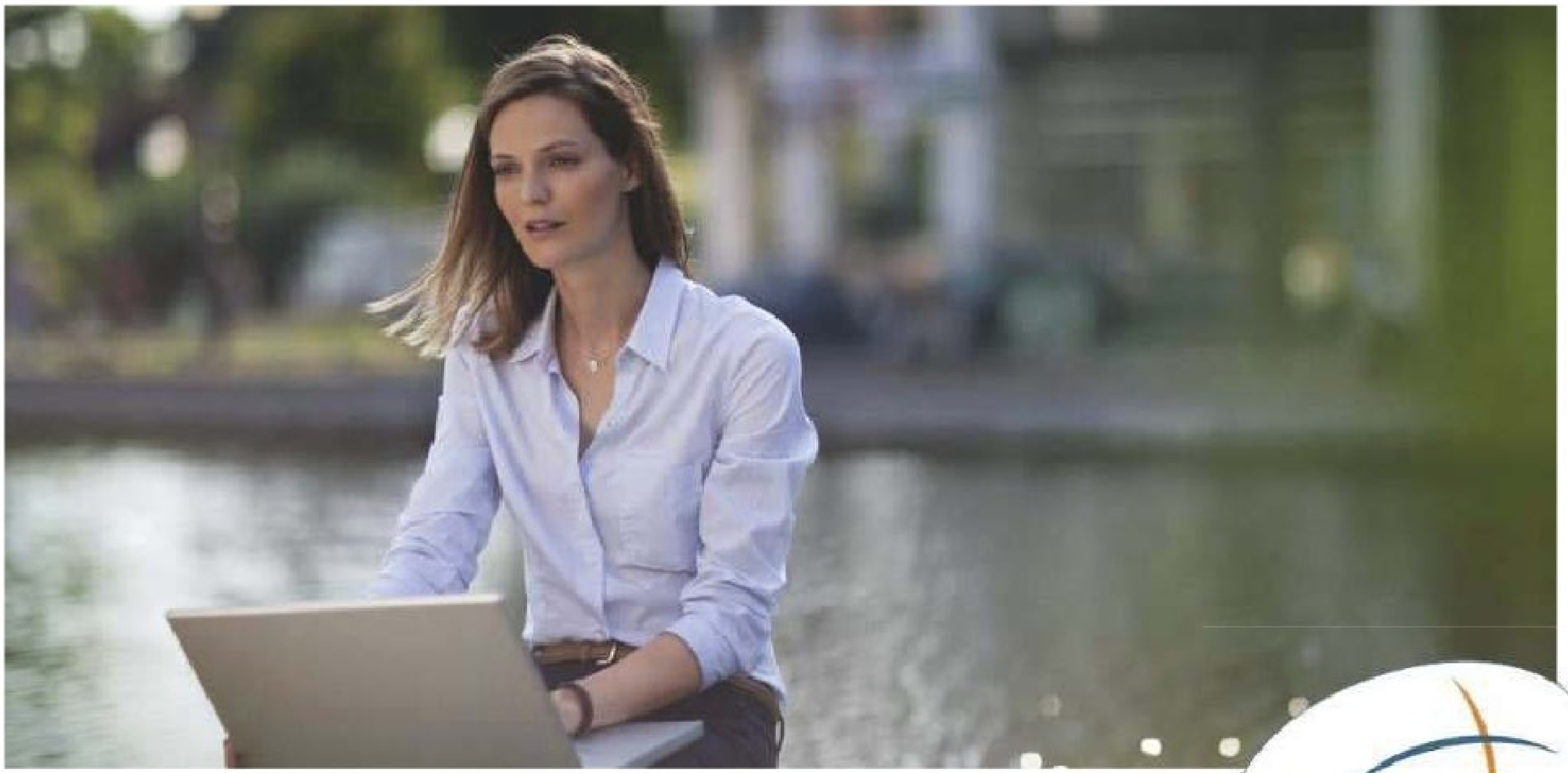
Réhabiliter l'ennui. L'école, ne l'oublions pas, n'est pas un lieu de divertissement. Que celui qui n'a jamais bâillé en cours de grammaire lève le doigt ! L'élève doit l'accepter, dans son propre intérêt. L'ennui scolaire constitue souvent une pause dans la vie des enfants d'aujourd'hui, hypersollicités et connectés – activités sportives, cours de musique, SMS, réseaux sociaux… Il propose un espace de rêverie et de création, encourage la réflexion et le désir d'agir. Il manifeste parfois, observait Françoise Dolto, une preuve d'intelligence pour échapper à la robotisation du système. ■

Anne Lanchon

1. *« Baromètre annuel du rapport à l'école des enfants de quartiers populaires »* (Trajectoires/Afev, 2011).

Alain Sotto, auteur de *Que se passe-t-il dans la tête de votre enfant ?* (Ixelles Éditions, 2011), et créateur du site cancres.com.

OLIVIER COULANGE/AGENCE VU



Apec

Hier, un parcours professionnel était un chemin tout tracé. Aujourd'hui, c'est un itinéraire qui se prépare.

Aujourd'hui tout a changé : le monde, les enjeux économiques, le marché de l'emploi…
Etre cadre c'est savoir s'adapter à ces changements, et même savoir les anticiper.
C'est parce que la vie des cadres a changé que l'Apec propose de nouveaux services en lien avec la nouvelle vie des cadres.

47 centres et 500 consultants spécialistes de l'évolution professionnelle.
Plus d'informations sur apec.fr

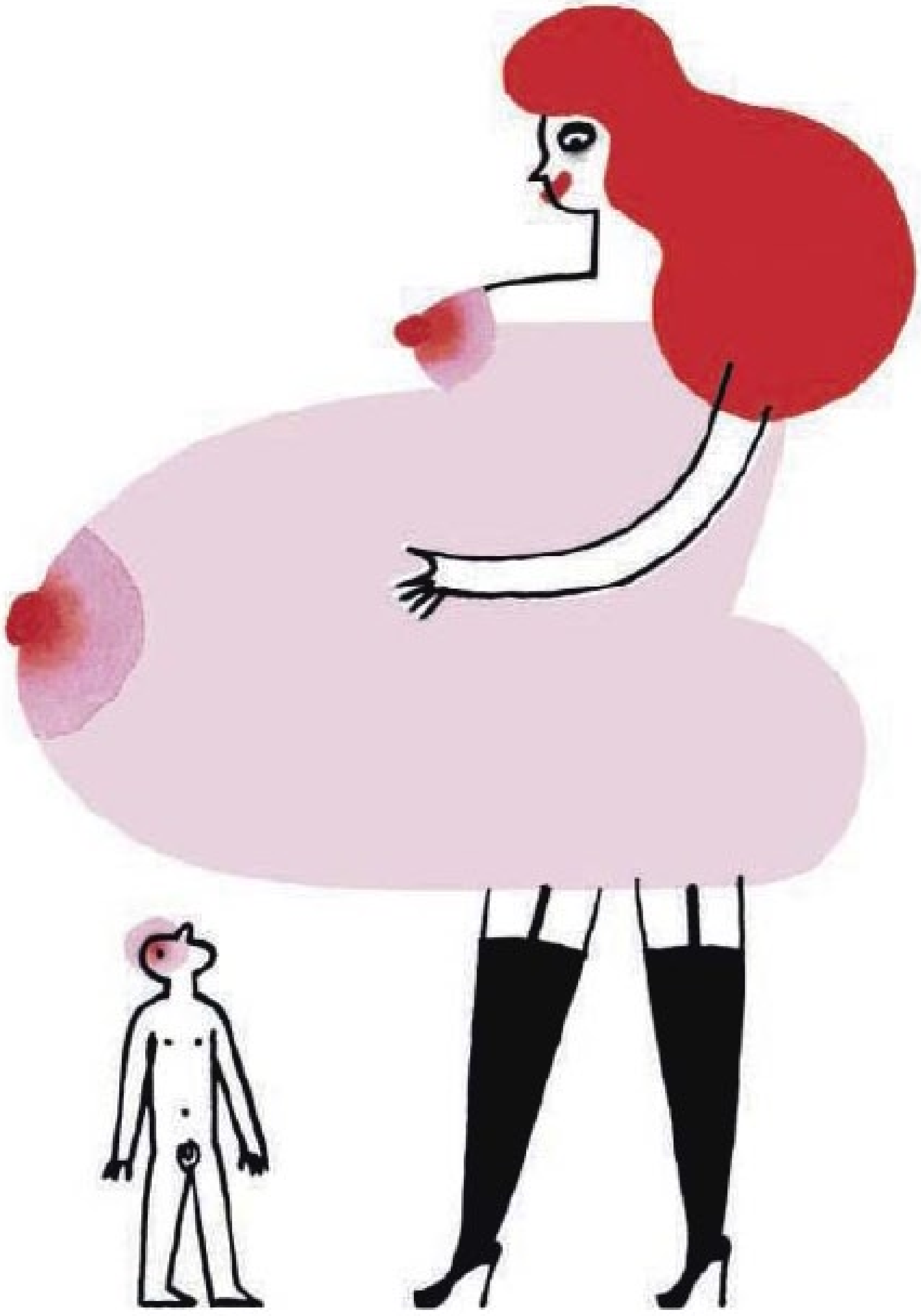
Apec. Prenez rendez-vous avec l'avenir.

BDDP unlimited

SEXUALITÉ

Enceinte, la libido redouble-t-elle ?

Chaque mois, **Catherine Blanc,** sexologue et psychanalyste, démonte une idée reçue.



« **L**a grossesse étant un événement majeur dans la vie d'une femme, il serait bien étonnant qu'elle soit sans conséquence. Ce nouvel état lui fait inévitablement revisiter sa position de fille, de femme et, ainsi, sa position sexuelle. Et la libido s'en trouve bien évidemment bousculée. Elle peut se réveiller, se révéler ou bien s'éteindre, c'est selon.

Certaines femmes ont soudain le sentiment d'être en pleine possession et démonstration de toutes leurs capacités, de tout leur pouvoir. Pensez donc : créer de l'humain ! N'est-ce pas extraordinaire ? Cela entraîne chez elles une liberté merveilleuse, une idée que tout est possible, une autorisation à la plénitude, et la sexualité ne manque pas d'en profiter. Par ailleurs, la nouvelle organisation hormonale valorise les atouts féminins et donne plus que jamais sa légitimité au corps, à ses rondeurs, nourrissant le désir sexuel.

D'autres trouveront dans cette plénitude procurée par la grossesse la démonstration de l'accomplissement de leur grand œuvre, le sens de leur existence. Elles se sentent remplies et ça leur suffit… Cela pose la question du statut qu'elles accordaient jusque-là à la sexualité, consciemment ou non. À présent toutes absorbées par leur nouvelle mission, la sexualité perd de son intérêt, voire semble s'y opposer, ou même la mettre en danger.

D'autres encore ont un désir sexuel inhibé par la grossesse, trouvant difficile de concilier psychiquement maternité et sexualité. Mais cette étape passée, elles retrouvent le chemin de leur érotisme. Il peut également s'agir de futures mères qui ont l'idée que la sexualité contient une agressivité potentielle : elles veulent alors protéger leur bébé, et plus encore quand elles ont eu du mal à être enceinte. Il arrive qu'elles se mettent à détester leur corps et, en changeant le regard qu'elles portent sur elles, se retirent momentanément de toute dimension sexuelle. Ou bien elles ne peuvent se départir de la présence de leur bébé et ont le sentiment que faire l'amour serait l'y inviter, mélange des genres qui stoppe net tout élan !

Cela étant dit, la grossesse est rarement perçue de bout en bout de la même manière. Au cours du premier trimestre, la femme cherche de nouveaux repères dans son corps ; elle peut être sujette à des malaises, des nausées, autant de freins au désir sexuel. Le deuxième trimestre est souvent une période triomphante : la femme porte sa grossesse tel un étendard et la libido peut battre son plein. Lors du troisième trimestre, certaines femmes se sentent fatiguées et n'ont plus envie de faire l'amour. Chaque étape entraîne trois regards sur soi, trois vécus différents, qui font fluctuer le désir. De même, une deuxième grossesse n'est pas vécue de la même façon, les appréhensions sont différentes, les découvertes, souvent plus tranquilles, tandis que le couple n'est pas non plus au même rendez-vous… » ■

Propos recueillis par
BERNADETTE COSTA-PRADES

CATHERINE BLANC, auteure de *La sexualité des femmes n'est pas celle des magazines* (Pocket, 2009).

ILLUSTRATION ÉRIC GIRIAT POUR PSYCHOLOGIES

Apec

Aujourd'hui,
il n'y a plus vraiment
d'âge pour se demander
ce que l'on va faire
plus tard.

Next Step, Booster Interne et Perspectives
sont des services de l'Apec auxquels tous les cadres ont droit, gratuitement.
Des services qui éclairent l'ensemble de vos options professionnelles pour demain ou plus tard, y compris au sein de votre entreprise.

47 centres et 500 consultants spécialistes de l'évolution professionnelle.
Plus d'informations sur apec.fr

Apec. Prenez rendez-vous avec l'avenir.

BDDP unlimited

Pourquoi l'Asie nous aimante

À peine rentrés d'Asie, l'envie d'y retourner nous saisit. Inde, Tibet, Birmanie, Japon ou Thaïlande…, une atmosphère indicible séduit les Occidentaux dans les pays où Bouddha a laissé son empreinte. « De nombreux globe-trotters poursuivent leur roman familial en partant sur la trace de leurs parents hippies », constate le psychiatre Régis Airault[1].
Quant aux offres des voyagistes, elles s'épicent aujourd'hui de notes « zen » ou « tradition ». Au sein d'un « boutique hôtel » à Delhi, après la visite des temples d'Angkor ou au fil d'un trek dans l'Himalaya, les uns découvrent la méditation dans un temple reculé, les autres assistent à une fête religieuse ou s'accordent une parenthèse yoga, massage ou initiation à la cuisine locale… en quête d'un nouveau modèle de bonheur.

Une leçon de compassion. « La souffrance inhérente à l'existence, l'éveil, la réincarnation ou la dimension holistique du bien-être : ces notions, dont les voyageurs occidentaux avaient une image abstraite, se concrétisent au contact des Orientaux, capables d'endurer l'extrême pauvreté tout en souriant aux étrangers. Si bien que ces derniers s'interrogent sur le sens à donner à leur vie », observe Pramod Khakurel, anthropologue népalais, également guide et directeur de l'agence Mandap Travels. D'ailleurs, certains d'entre eux s'engagent dans une ONG, transformant leur sentiment d'impuissance ou leur culpabilité en « envie d'agir ».

Une dissolution de soi. Pour Régis Airault, l'Orient engendre irrémédiablement le « sentiment océanique » : celui d'être une poupée de sel qui se dissout dans l'océan (« l'universel »). Une sensation de paix dans laquelle la limite entre l'intérieur et l'extérieur de soi s'efface. « Le globe-trotter y est plus sensible car il a une connaissance des coutumes orientales et est moins sur la défensive, explique le psychiatre. Mais cette exaltation peut au contraire angoisser ceux qui se rigidifient face au choc culturel. Car notre société occidentale tend à nous "calcifier" dans nos certitudes. » Mieux vaut pourtant accepter ce « déformatage de la pensée » et, comme en séance de psychanalyse, l'explorer.

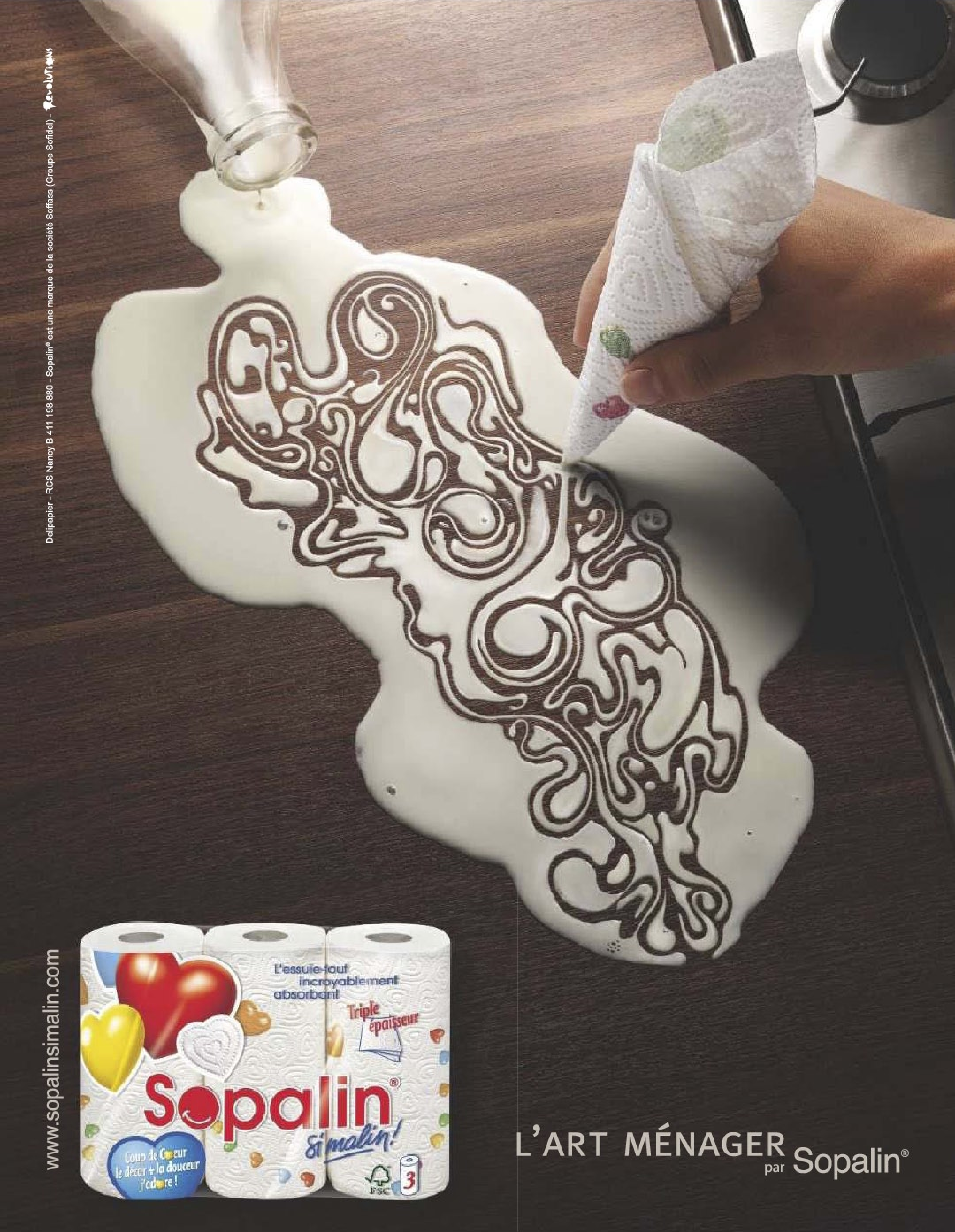
Une double fascination. Nos fantasmes d'authenticité et de sérénité se confrontent aussi à une modernité émergente. Paysan isolé équipé d'un téléphone portable dernier cri et homme d'affaires dans son building de verre : deux mondes semblent se rejoindre. « Après le rêve américain, l'Asie apparaît comme un continent neuf. Une aire de jeu – au sens du psychanalyste Donald Winnicott – offrant tous les possibles », ajoute Régis Airault. « La société asiatique apporte les ingrédients de la sagesse, telle une pâture où chacun puisera ce qu'il cherche, renchérit l'anthropologue népalais. Ces ingrédients peuvent rendre fertile l'imaginaire pour envisager une société idéale, plus juste. » D'autant que là-bas, dit-on, la réalité dépasse les fantasmes. ■ Agnès Rogelet

1. *Auteur de* Fous de l'Inde *(Payot, 2002).*

POUR ALLER PLUS LOIN

Sites espacemandarin.com, asia.fr, shantitravel.com, esl.fr (apprendre l'anglais en Inde), mandaptravels.com, etc.
À lire *Toute l'Asie, pays par pays, les raisons de partir* (Lonely Planet, 2008) et *La Terre du Bouddha* de Philippe Cornu et Michel Gotin (Seuil, 2004).

JEAN-MARC DUGAS/PICTURETANK


Delipapier - RCS Nancy B 411 198 880 - Sopalin® est une marque de la société Soffass (Groupe Sofidel) - Revolutions
www.sopalinsimalin.com
L'essuie-tout incroyablement absorbant
Triple épaisseur
Sopalin®
Si malin!
Coup de Cœur le décor + la douceur j'adore !
FSC
3
L'ART MÉNAGER par Sopalin®

STYLE

La couleur est-elle culottée ?

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI – STYLISME DÉA LECOINTE – PHOTO DANIELE FONA

Elle fut blanche, noire, chair, colorée, puis *nude*. En soie, en coton, en synthétique. On lui accrocha des fleurs, des pois, des motifs africains ou champêtres, des petits volants coquins ou des plissés élégants. Elle fut élargie jusqu'au corset, la gaine *fifties* ; rétrécie jusqu'à la ficelle, le string ; rendue sportive, le shorty ; importée du Brésil, le *tanga*… Futilité dérisoire ou admirable créativité ? Récurrence, un brin lassante, de l'antagonisme entre les partisans du sens avant tout et ceux du désir malgré tout. Mais encore faut-il le reconnaître : que quelques centimètres carrés, à la fonction utilitaire ou érotique, puissent se décliner quasiment à l'infini au fil du temps, cela a indéniablement quelque chose de vertigineux. Aux dernières nouvelles, nos dessous, culottes et soutiens-gorge, auraient massivement épousé la tendance dite *color block*, un nouvel anglicisme destiné à imposer d'entrée le label branché. Autrement dit : une couleur forte par pièce. Une culotte cerise ou pistache, un soutien-gorge violet ou orange. L'effet obtenu est frais et franc, et il évoque plutôt une adolescence cool et pimpante que des fantasmes de boudoir. Peut-être est-ce une façon d'exprimer, sur un mode allegro, une lassitude de l'hypersexualisation qui va crescendo.

Soutien-gorge et culotte orange fluo Undiz, soutien-gorge et culotte bleus modèle « Exquise » Passionata.

AUX PETITS SOINS AVEC VOTRE LINGE

Libérez-vous des températures de lavage ! Grâce à la technologie Eco Bubble™, nettoyez votre linge efficacement en réduisant la température de vos cycles. Avec son système innovant d'injection d'air, votre lave-linge Samsung transforme la lessive en une mousse ultra-performante qui pénètre rapidement au cœur des tissus, même à basse température.

www.samsung.com/fr/ecobubble

PLUS QU'UN LAVE-LINGE,
UNE RÉVOLUTION

ecobubble™
TECHNOLOGY

Lisez et suivez les consignes d'entretien figurant sur les étiquettes de votre linge. Test réalisé conformément à la norme IEC 60456 Ed.5/4kg de charge / Programme Eco à froid vs. programme Coton 40°C (WF906). Les résultats individuels peuvent varier.

SAMSUNG

© 2012 - Samsung Electronics France, 270 avenue du Président Wilson, 93458 La Plaine Saint Denis Cedex. SAS au capital de 27 000 000 €- RCS B 334 367 497. Visuel non-contractuel.

L'OBJET

Le tapis « arty »

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI – STYLISME SARAH DE BEAUMONT

Kitsch, chichiteux, ramasse-poussière… Autant de mots doux qui ont justifié pendant au moins une décennie la mise à l'écart du tapis. Seule une ostentatoire nudité des sols (bois brut, béton ciré) permettait de décrocher la mention si convoitée de « minimalisme chic ». Mais, surprise, cet automne, le tapis redevient un AHD, comprendre un accessoire hautement désirable. À un détail près, il doit être fort comme une œuvre d'art et émouvant comme le travail d'un artisan. C'est dans cet esprit que de nombreux éditeurs ont fait appel à des artistes, des designers et des décorateurs. Martyn Lawrence-Bullard a conçu ses tapis comme des moucharabiehs, Christian Lacroix comme des pièces de dentelle, Samuel Accoceberry, en réalisant la Tresse (photo), a voulu « souligner la notion de tressage, de fil noué, de travail à la main ». Hommages singuliers de créateurs à la plus ancienne pièce de décoration du monde, puisque le plus vieux tapis connu a été trouvé lors de fouilles en Sibérie en 1947. On l'appelle le tapis de Pazyryk ou le tapis du Gorno-Altaï. Il aurait été fabriqué en Arménie ou en Perse quatre cents ans avant Jésus-Christ. Désir archaïque de réchauffer son intérieur ou d'en mettre plein la vue à son voisin ? La question est toujours d'actualité.

Tapis Tresse en laine, noué main. Design Samuel Accoceberry pour Chevalier Édition (chevalier-edition.com).

THEO BAULIG

AM. PM.
VIVRE LA MAISON
la banquette CHARLOTTE 859€*
Meubles - canapés - déco - luminaires - linge de maison
Toute la collection sur ampm.fr
* Structure manguier massif, revêtement pur lin noir. L.190 x P.81 x H.83 cm. Assise : L.175 x P.74 x H.44 cm
LA REDOUTE S.A - cap 34 609 812.50 euros - 57 rue de Blanchemaille, 59100 Roubaix - RCS : 477 180 186 Roubaix-Tourcoing- RX8082R

DESSANGE
PARIS
DU SOLEIL EN SPRAY
POUR ÉCLAIRCIR VOTRE BLOND,
COMME EN ÉTÉ
ÉCLAIRCISSEMENT
NATUREL ET PROGRESSIF
RETROUVEZ VOTRE BLOND
DES VACANCES !
DESSANGE
COMPÉTENCE PROFESSIONNELLE
blond soleil
éclaircissant
EFFET
NOUVEAU
SOLEIL
spray soleil
ÉCLAIRCISSANT
cheveux blonds
naturels
SANS RINÇAGE
Objectif éclaircissement :
1 ton
1 TON
APPLICATION TÊTE ENTIÈRE OU MÈCHES
TOUTE LA COMPÉTENCE PROFESSIONNELLE DESSANGE CHEZ VOUS
Des conseils coiffure
sur secrets-dessange.com
LASCAD - SNC au capital de 18 000 € - siège social : 7 rue Touzet - 93400 SAINT OUEN - RCS Bobigny n° 319 472 775

Être heureux? Découvrez vos cinq besoins essentiels

Dossier coordonné par Anne Laure Gannac – Photos Létizia Le Fur

Qu'est-ce qui compte vraiment pour être heureux ? Dans les années 1940, le psychologue Abraham Maslow avait listé cinq besoins humains fondamentaux pour élaborer sa théorie de la motivation, représentés ensuite sous la forme d'une pyramide. Soixante-dix ans plus tard, nous avons tenté, avec l'aide de nos experts, de réactualiser ce travail pour identifier, aujourd'hui, les piliers de notre équilibre psychique. **Cinq besoins intangibles nous sont apparus : être aimé, se sentir libre, être en lien, se faire plaisir, avoir un idéal.** Si l'un d'entre eux n'est pas satisfait, notre vie peut sembler bancale. Suivez-nous à la découverte de ces cinq clés du bonheur, et évaluez à quel point vous vous sentez comblés.

1

ÊTRE AIMÉ. C'est une nécessité, un fondement de notre identité. Parce que nous sommes incapables de nous aimer nous-mêmes, l'amour de l'autre nous « renarcissise » et justifie notre existence. Et quand il est réciproque, il nous rend plus responsables, engagés et ouverts.

PAR HÉLÈNE FRESNEL

« Jeté comme une vieille chaussette », « Larguée comme une merde », « Abandonné comme un chien ». Dans son cabinet parisien, le psychiatre et psychanalyste Patrick Lambouley a entendu toutes les expressions imaginables de patients désespérés par des ruptures amoureuses. Pourquoi se faire quitter est-il si douloureux ? Pourquoi nous sentons-nous si intimement atteints quand nous perdons l'amour de l'autre ?
En fait, nous ne nous aimons pas. Nous en sommes structurellement incapables. « Les êtres humains souffrent d'une vision appauvrie d'eux-mêmes parce que l'amour comporte une face qui concerne le moi, note Patrick Lambouley. Et quand nous nous demandons ce que nous valons, ce que vaut notre moi, notre réponse intime, c'est que nous ne valons rien car ce satané moi passe son temps à se comparer à son idéal, et l'idéal étant par définition idéal, nous ne serons jamais que du rien par rapport à lui ! Ne plus être aimé nous renvoie à ce premier regard excédé de notre mère que nous avons saisi, stupéfait, enfant : nous n'étions pas l'unique objet de sa satisfaction, de son bonheur. Juste un déchet ! » Nous n'étions qu'un poids. Nous ne la comblions pas. Depuis, nous entretenons rarement une haute opinion de nous-mêmes. « Dans la vie amoureuse, le fait de ne pas être aimé abaisse le sentiment d'estime de soi, tandis que le fait d'être aimé l'augmente », constatait Sigmund Freud[1].
L'inconscient ne connaît pas la demi-mesure et, avec l'amour, nous passons d'un extrême à l'autre, du statut de « merde » à celui de « trésor ». Celui qui nous aime voit en nous ce que Platon, dans *Le Banquet*[2], nomme l'« agalma », et que Jacques Lacan nommera plus tard le fameux « objet petit a » : un objet caché qui étincelle. Patrick Lambouley traduit : « Notre amant ne nous dit rien d'autre que ceci : “J'ai vu en toi un joyau.” » Et un mystère. Quelque chose qui l'éblouit mais qu'il ne peut pas définir, parce que aimer n'est pas un savoir. C'est un supposé, reprend le psychanalyste. « Et c'est une des raisons pour lesquelles nous sommes totalement incapables de nous aimer vraiment nous-mêmes : nous ne pouvons rien supposer sur nous-mêmes. Sur nous, nous avons surtout des certitudes, celles qui concernent nos insuffisances, puisque nous sommes toujours en compétition inconsciente avec notre moi idéal. Mes patients s'exclament : “Je ne vois vraiment pas comment on pourrait m'aimer !” Et je leur réponds souvent : “Acceptez qu'un autre le puisse !” »

JE SUIS AIMÉ, DONC JE SUIS

Le fait d'être aimé entretient un sentiment de continuité dans l'existence, affirme la philosophe et psychanalyste Monique David-Ménard[3] : « Nous sommes constamment menacés de nous désintégrer face aux difficultés, à la dureté du monde. L'amour d'un autre nous permet de ne pas nous dissocier, de ne pas nous défaire. » Ce n'est pas un besoin physiologique en ce sens qu'il n'y a pas de nécessité organique, mais c'est un besoin existentiel qui évolue et perdure parce qu'il justifie plus que n'importe quoi d'autre la nécessité de notre existence. Nous n'avons plus à nous interroger : « Pourquoi suis-je là ? »
Patrick Lambouley avance que, à l'âge adulte, être aimé nous « soulage de la question de l'être. Nous sommes si perdus sur cette notion que nous nous définissons par nos fonctions sociales, familiales, professionnelles. Mais nous doutons toujours un peu de cette définition que nous donnons de nous-mêmes. Et voilà que, tout à coup, la question de savoir qui nous sommes, celle de vérifier si nous sommes suffisamment ceci ou cela ne se pose plus… D'un seul coup, notre vie est certifiée par l'amour de l'autre. Et cette sensation est beaucoup plus puissante que celle que nous donnent les attributs “fonctionnels”. Nous >>>

ÉTUDE

Quatre types d'attachement

Selon une étude[1] menée par des psychologues américains il existerait quatre façons de s'attacher amoureusement.
Sécure : vos relations sont relativement durables et satisfaisantes, vous savez exprimer vos émotions et ne souffrez pas de dépression ni de troubles anxieux. Vous êtes à l'aise dans l'intimité.
Anxieux : même si vous recherchez l'intimité, la relation amoureuse est pour vous source d'anxiété et de conflits. Vous savez exprimer vos sentiments, mais êtes fréquemment sous l'emprise d'émotions négatives qui fragilisent votre couple.
Détaché : vous avez confiance en vous au point de passer parfois pour froid ou compétiteur. Ce qui affecte de manière négative vos relations affectives. Vous n'êtes pas anxieux, mais n'êtes pas à l'aise dans l'intimité, que vous avez tendance à fuir.
Craintif : vous êtes très anxieux et avez tendance à fuir l'intimité. Dans la relation, vous percevez en priorité les difficultés et les désaccords. Vous avez du mal à faire confiance à l'autre, même si vous tenez à lui.

FLAVIA MAZELIN SALVI

1. « An item-response theory analysis of self-report measures of adult attachment » de R. Chris Fraley, Niels G. Waller et Kelly A. Brennan, in Journal of Personality and Social Psychology *(février 2000).*

PANTALON FRAMBOISE UNIQLO, TUNIQUE BEIGE CHLOÉ, CHAUSSURES NDC ; PANTALON MARRON ATHE, TUNIQUE IVOIRE CHLOÉ, CHAUSSURES COMPTOIR DES COTONNIERS ; ROBE ORANGE VANESSA BRUNO ; GILET ORANGE LEX UOMO, CHAUSSURES PEPE JEANS

>>> sommes tout simplement… l'être aimé ! » Nous sentons bien à quel point le regard de l'autre nous porte, à quel point nous faisons tout à coup abstraction de cette vision plate et morne de nous-mêmes. Nous obtenons la certitude de notre singularité. C'est nous et personne d'autre. Nous avons été élus, identifiés.

La philosophe et psychothérapeute Nicole Prieur[4] cite le philosophe Maurice Merleau-Ponty : « "C'est l'autre qui me donne mon visage", écrit-il dans *L'Œil et l'Esprit*[5]. L'autre nous a reconnus pour ce que nous sommes et nous pouvons commencer à nous pacifier un peu avec nous-mêmes. Nous sommes nourris, grandis. Mais que l'on ne s'y trompe pas : il est beaucoup plus rare et difficile d'être aimé que d'aimer ; nous avons peur de perdre notre liberté, cela crée une relation qui nous rend redevable et nous engage. » Patrick Lambouley insiste sur la responsabilité qui nous incombe : « Celui qui vous aime vous dit : "Je pense que vous allez pouvoir m'emmener quelque part, là où on rêve. Je m'en remets à vous…" Et quand le sentiment n'est pas réciproque, il faut prendre son temps pour décliner délicatement l'amour que l'on nous offre. Il y a une éthique de l'amour. »

NOUS NOUS AIMONS, DONC NOUS CHANGEONS

Être aimé de quelqu'un nous « renarcissise », mais quand les sentiments ne sont pas partagés, un manque profond subsiste. « Cela peut nous rendre vivants. Pas désirants, confirme Nicole Prieur. Quelque chose frissonne en nous, mais nous nous fermons, car nous sommes incapables de recevoir tout ce qui peut nous remuer de façon positive intérieurement. En revanche, être aimés de celui que nous aimons nous rend plus forts, tout en nous engageant dans un processus d'altérité : nous reconnaissons l'autre pour ce qu'il est, et pas pour ce que nous voudrions qu'il soit. Nous acceptons d'être "altérés", de nous interroger, de nous mettre en mouvement. » Nous découvrons d'autres mondes. Comme Natacha, l'héroïne du film *Alphaville*[6], aimée du détective Lemmy Caution. Caressant le visage de son amant, elle lui déclare, citant Paul Éluard : « Les rayons de tes bras entrouvraient le brouillard[7]… » ■

QUESTIONNAIRE

Quel est votre niveau d'estime de soi ?

Mise au point en 1965 par le psychosociologue américain Morris Rosenberg (1922-1992), cette échelle fait partie des tests les plus utilisés pour mesurer le niveau global d'estime de soi.

Pour chacune des affirmations suivantes, indiquez à quel niveau vous vous situez selon notre échelle :
A. Tout à fait en désaccord. **B.** Plutôt en désaccord.
C. Plutôt en accord. **D.** Tout à fait en accord.

	A	B	C	D
Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre.	1	2	3	4
Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités.	1	2	3	4
Tout bien considéré, je suis porté à me considérer comme un raté.	4	3	2	1
Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens.	1	2	3	4
Je sens peu de raisons d'être fier de moi.	4	3	2	1
J'ai une attitude positive vis-à-vis de moi-même.	1	2	3	4
Dans l'ensemble, je suis satisfait de moi.	1	2	3	4
J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même.	4	3	2	1
Parfois, je me sens vraiment inutile.	4	3	2	1
Il m'arrive de penser que je suis bon à rien.	4	3	2	1

Additionnez vos points. Vous obtenez alors un score entre 10 et 40.
Si votre score est inférieur à 25, votre estime de soi est très faible.
Si votre score est compris entre 25 et 31, votre estime de soi est faible.
Si votre score est compris entre 31 et 34, votre estime de soi est dans la moyenne.
Si votre score est compris entre 34 et 39, votre estime de soi est forte.
Si votre score est supérieur à 39, votre estime de soi est très forte et vous avez tendance à être particulièrement affirmé.

1. *In* Pour introduire le narcissisme *de Sigmund Freud (Payot, "Petite Bibliothèque", 2012).*
2. Le Banquet *de Platon (Librio, 2009).*
3. *Monique David-Ménard, auteure d'*Éloge des hasards de la vie sexuelle *(Hermann, 2011).*
4. *Nicole Prieur, auteure d'*Amour, Famille et Trahison *(Marabout, "Psychologie", 2008).*
5. L'Œil et l'Esprit *de Maurice Merleau-Ponty (Gallimard, "Folio essais", 1985).*
6. Alphaville *de Jean-Luc Godard (1965).*
7. *In* La Mort, l'Amour, la Vie, *poème de Paul Éluard (1951).*

ED ALCOCK POUR PSYCHOLOGIES

“Accepter d’être aimée, c’était me mettre en danger”

FLORENCE, 44 ANS, DEUX ENFANTS, DESIGNER INDÉPENDANTE

« À la mort de ma mère, il y a deux ans, je me suis sentie vide, seule. Pour la première fois, j’avais profondément besoin de ressentir l’amour de mon conjoint, mais il ne m’a rien donné. À moins que mon vide fût tellement immense que ni lui ni personne ne pouvait le remplir… À l’issue d’une thérapie de couple, nous avons pris la décision de divorcer. Pourquoi, une fois de plus, je ratais ma vie sentimentale ? Pourquoi toujours cette sensation de solitude ? Grâce à une psychologue, il y a six mois, j’ai compris que j’ai toujours donné à mes amoureux, à mes amis, sans accepter de recevoir. Par peur. Peur de m’attacher et de perdre à nouveau. Je portais en moi ce sentiment d’abandon depuis dix-huit ans, depuis la mort prématurée de mon père. Il était tout pour moi. Au fond, accepter d’être aimée signifiait me mettre en danger. Être uniquement celle qui “donne” me permettait de mettre de la distance entre moi et l’être aimé, entre moi et mes émotions. Je remplissais les autres mais pas moi-même… En prendre conscience m’a libérée de la prison que je m’étais construite. Moi qui ai toujours été une femme forte, ne montrant aucune fragilité, je me suis forcée à m’ouvrir, j’ai laissé mon frère et mes amies m’aimer et me soutenir. Il y a peu, j’ai rencontré un homme. Par réflexe, j’ai d’abord voulu gérer notre relation, mettre à distance ses sentiments. À force de patience, il a apprivoisé mes peurs, j’ai lâché prise et… il n’a pas fui. Malgré les difficultés de la séparation avec le père de mes enfants, je me sens bien, pleine. Accepter l’amour des autres m’apaise. Mon cœur, qui était si gelé, est devenu chaud. Vivant. »

Propos recueillis par MARIE LE MAROIS

2 SE SENTIR LIBRE.

Si être libre, c'est être soi, en cohérence avec sa « nature essentielle », comment se débarrasser des contraintes qui nous freinent ? La thérapie est un bon moyen, mais ce n'est pas le seul. Conquérir sa liberté intérieure est le travail de toute une vie.

PAR CHRISTILLA PELLÉ-DOUËL

L'être humain ressent cette nécessité intérieure, tout au long de sa vie : être « soi ». Depuis le « non » du petit enfant jusqu'aux plus grands choix des adultes, en passant par les révoltes adolescentes, « c'est le sentiment que nous devons, nous et nous seuls, répondre à nos besoins les plus profonds et les réaliser », expose Alain Braconnier[1]. Le psychiatre et psychanalyste ajoute : « Cette réalisation ne répond pas à une demande extérieure, mais bien à un besoin intérieur. La liberté rejoint l'identité. Je pense aux analysants disant, finalement : "Je me sens beaucoup plus libre." » Il s'agit donc de se donner de l'espace et de retrouver l'intégrité de sa personnalité. Ce que le psychothérapeute Thierry Janssen (lire p. 84) aime à nommer « l'essence » de l'être, ou que la spécialiste en sagesses orientales Denise Desjardins désigne comme notre « nature essentielle » (définition issue du bouddhisme), par opposition à l'« ego », qui représente notre part de narcissisme – certes, indispensable, mais souvent envahissant, car répondant aux besoins de réparation de l'être blessé en soi.

Les contraintes dans lesquelles nous sommes pris s'opposent sans cesse à l'exercice de notre liberté intérieure. « Elles prennent bien des formes : l'éducation, les valeurs morales, les pressions sociales, mais aussi les contraintes intérieures, les inhibitions, les angoisses… » souligne Alain Braconnier. S'il nous arrive de ne plus nous sentir d'équerre avec notre partenaire, d'être en désaccord avec nos valeurs dans le travail, mal dans notre vie, c'est souvent parce que nous n'osons pas blesser, nous mettre en danger, aller au bout de nos choix.

L'enjeu est bel et bien vital. « Bien sûr, on peut toujours s'arranger avec les compromis, rester dans le déni, faire taire ce besoin profond de liberté, que moi j'appellerai aussi de "cohérence", mais cela finit inévitablement par remonter, par s'exprimer », remarque Thierry Janssen. Exactement comme le refoulé, l'absence de liberté intérieure trouve un moyen pour se manifester. Physiquement – les affections psychosomatiques, les accidents – ou psychiquement, « par une souffrance réelle, voire par la dépression », indique Alain Braconnier.

LA VOIE DE L'ACTION

Comment procéder ? Lever les contraintes ou, au contraire, les accepter, mais en pleine connaissance, voilà le travail qui nous attend. « Comme toujours, la thérapie est un bon chemin pour y parvenir, puisqu'il s'agit non seulement d'identifier ces contraintes, mais encore de pouvoir les élaborer, puis les transformer. » Car c'est bien le sentiment d'être en cohérence avec soi et ses valeurs qui donne naissance à l'action et à ses corollaires : l'épanouissement, la jubilation. Ce que la philosophe et théologienne Lytta Basset nomme « la réconciliation avec soi-même, ce laborieux et souterrain travail de réunification ». L'action, épanouissante, « pacifiante », celle qui permet d'entendre, enfin, cette petite voix qui sait si bien ce qui nous convient. « La liberté intérieure, c'est le premier pas vers la liberté », conclut Alain Braconnier. ■

1. *Auteur de* Protéger son soi pour vivre pleinement *(Odile Jacob, 2010).*

EXERCICE

Ouvrez la « porte des nuages »

Proposé par Ke Wen[1], cet exercice traditionnel de qi gong calme le cœur et amène une paix intérieure profonde en renforçant l'énergie des poumons, siège des émotions. À faire chaque fois que nous nous sentons oppressés.

Asseyez-vous sur une chaise, sans vous adosser, pieds à plat devant vous écartés de la largeur des épaules. Posez les mains à plat sur les cuisses.

Étirez votre colonne vertébrale de manière à avoir le sommet de la tête tiré vers le haut.

Relâchez les zones du corps par tranches, de la tête aux pieds.

Soulevez vos bras latéralement, puis ramenez vos mains sur vos épaules (main droite sur épaule gauche et main gauche sur épaule droite). Conservez cette position, fermez les yeux et relâchez le visage.

Relâchez les coudes et les épaules, écoutez votre respiration naturelle et sentez la chaleur de vos mains emplir votre poitrine jusqu'au dos.

Respirez plus profondément. En inspirant, rentrez le ventre et gonflez un peu la poitrine. En expirant, relâchez votre ventre en le gonflant légèrement. Continuez quelques minutes.

Bras toujours croisés, revenez à votre respiration naturelle pendant deux à trois minutes.

F.M.S.

1. *Diplômée en médecine chinoise, directrice du centre de culture chinoise Les Temps du corps, auteure d'*Entrez dans la pratique du qi gong *(Le Courrier du livre, 2009).*

RÉCIT

« Mon ego m'a poussé trop loin »

Chirurgien devenu psychothérapeute, Thierry Janssen est une « star » du développement personnel. Mais un jour, il réalise que le succès lui est monté à la tête. Il décide de s'isoler pendant six mois.

« **E**n 2008-2009, à la suite de la parution de mon livre *La maladie a-t-elle un sens ?*[1], j'ai donné près de deux cents conférences, tout en continuant à rencontrer des patients en consultation et à m'occuper de mes amis et de ma famille. C'était de la folie. J'étais épuisé. Au mois de février, je suis rentré d'une tournée au Québec et, dès le lendemain, j'ai pris la route pour aller parler dans le sud de la Belgique. Un pneu de ma voiture a crevé sur l'autoroute. Arrivé à la station-service, je me suis entendu dire : "Je préférerais être mort !" Je le pensais vraiment. Cela ne m'a pas empêché de prendre un taxi et, en bon petit soldat, d'aller donner ma conférence. Le lendemain, j'ai constaté que l'eau avait un drôle de goût. Puis, en me rasant, j'ai remarqué que j'avais un sourcil plus bas que l'autre. Mais je n'ai pas vraiment prêté attention à ces signes. J'étais pressé, je devais me rendre à Paris pour y donner un cours. Dans le train, en face de moi, une dame me regardait avec insistance. J'ai pensé qu'elle était une lectrice de mes livres. Ce n'était que la vanité de mon ego car, en réalité, cette dame me fixait parce que j'avais le visage de travers ! Le côté droit de mon faciès était paralysé. J'ai eu très peur : j'ai cru avoir fait un accident vasculaire cérébral. En fait, il s'agissait d'une infection virale. J'ai été hospitalisé et traité avec de fortes doses de cortisone. Moi qui recommande à mes patients de respecter leurs besoins essentiels, je n'ai pas été capable de respecter les miens. Quelle imposture ! Mon corps me disait : "Arrête-toi !" Je n'avais plus le choix. Il fallait que je comprenne pourquoi j'en étais arrivé là.

Depuis quinze ans, j'écris quotidiennement dans un journal. C'est une façon de créer un espace intérieur dans lequel, à l'aide de ce que j'appelle une "intransigeance bienveillante", je peux comprendre les raisons de mes intentions et retrouver un peu de liberté dans mes actions. J'aurais pu justifier le fait d'avoir donné un nombre exagéré de conférences en me disant que ce que j'avais à transmettre était important, ou en prétextant que beaucoup de gens étaient réconfortés par mes discours. Mais, si j'étais vraiment honnête avec moi-même, je devais reconnaître que c'était mon ego qui m'avait poussé aussi loin. L'ego est une réponse à nos peurs. J'étais donc le jouet de mes peurs. La crainte de ne pas être reconnu pour mes travaux, celle qu'on ne lise pas mes livres, celle de ne pas être assez bon ni assez bien. Et, derrière toutes ces peurs, il y avait les blessures de mon enfance. Malheureusement, on peut se perdre

ED ALCOCK POUR PSYCHOLOGIES

en tentant de guérir notre enfant intérieur. Au point de s'éloigner de ce qui est essentiel pour nous et de perdre le contact avec notre essence, ce que j'appelle le "soi". Je me suis donc demandé ce que je devrais faire pour revenir à l'essentiel. La réponse fut très claire : j'avais besoin de temps, d'espace, de silence, de lenteur, de douceur et de paix. Depuis très longtemps, je souhaitais prendre une retraite en Égypte – un pays pour lequel j'ai une passion depuis l'âge de 5 ans. Je ne pouvais plus tricher avec moi-même. Je suis donc parti six mois, seul, dans une petite maison en briques de boue séchée, au milieu des champs, sur la rive ouest du Nil, non loin de la Vallée des Rois. J'ai préparé mon départ pendant un an, prévenu mes patients, économisé un peu d'argent. Rien n'aurait pu m'empêcher de concrétiser ce projet. Il était vital. Là-bas, j'ai pris conscience que j'avais totalement manqué de cohérence par rapport à mes aspirations essentielles. J'ai alors écrit un texte que j'ai intitulé "Principes de cohérence à l'usage de ceux qui cherchent le bonheur et la bonne santé". J'ai envoyé ce manuscrit à mon éditeur, qui a décidé d'en prévoir la publication pour l'automne suivant. Puis, à sa relecture, j'ai pensé que je devais en réécrire le premier chapitre. Mais plus les jours passaient, plus je ressentais une tension physique, une sorte de malaise qui, chez moi, est toujours le signe d'un trouble émotionnel non "conscientisé". J'étais incapable d'écrire la moindre ligne, je me sentais complètement bloqué. Et, une nuit, n'en pouvant plus, j'ai finalement décidé de ne pas publier le texte. Il me paraissait trop théorique, pas assez humble. J'avais voulu énoncer une "théorie de la cohérence". C'était prétentieux. Une fois encore, mon ego m'avait éloigné de l'essentiel. Dès que j'ai décidé de renoncer à cette publication, mon corps s'est détendu et un sentiment joyeux s'est emparé de moi. Pour moi, la joie est le signe de ma connexion à l'essence de moi-même. J'ai appelé mon éditeur pour qu'il arrête le processus, j'ai copié le fichier sur une clé USB avant de l'effacer de mon ordinateur et j'ai enfoui la clé dans une anfractuosité de la montagne, au cœur de la Vallée des Rois.

> « Je me suis demandé ce dont j'avais besoin pour revenir à l'essentiel. La réponse fut très claire : de temps, d'espace, de silence, de lenteur, et de paix »
>
> THIERRY JANSSEN

Une partie de mon ego est morte dans cette aventure, et tant mieux ! Notre ego constitue notre personnalité, il est nécessaire pour nous adapter et survivre. Encore faut-il parvenir à le dompter et, avec discernement, l'utiliser au service de notre essence. Voilà pourquoi je ne réponds plus autant aux sollicitations des organisateurs de conférences, je refuse d'apparaître trop souvent dans les médias, ou encore je réduis le nombre de mes consultations. Du coup, je suis retourné en Égypte, à la veille de mes 50 ans, pour y réécrire le texte abandonné dans la Vallée des Rois. Mais, cette fois, sous la forme d'un récit autobiographique, de confidences. Car, lorsqu'il s'agit de faire passer un message, rien n'est plus fort qu'un témoignage. » ■

Propos recueillis par CHRISTILLA PELLÉ-DOUËL

1. Pocket, "Évolution", 2010.

3 ÊTRE EN LIEN.

Nous avons besoin les uns des autres, et tous les sondages le montrent : développer l'entraide est l'une de nos principales aspirations. Pourtant, au quotidien, c'est souvent le règne du chacun pour soi. Normal, nous a dit Freud, la fraternité a ses limites.

PAR ISABELLE TAUBES

« Un bébé n'est rien hors des bras de sa mère », aimait répéter le pédiatre et psychanalyste britannique Donald Woods Winnicott. Biologiquement, psychologiquement, affectivement, nous naissons dépendants. Si les autres mammifères se débrouillent très tôt de manière autonome, nous arrivons « prématurément », disait Jacques Lacan : incapables de survivre seuls avant presque deux décennies. Et si les chattes ou les lionnes chassent leurs rejetons quelques semaines après leur naissance, les mères humaines chérissent généralement les leurs toute leur vie. Car si les animaux se reproduisent, nous, humains, créons des familles, des liens de filiation, des relations symboliques, qui permettent à chacun de se situer dans la succession des générations et de savoir qui il est : « Je suis fils ou fille de, père ou mère de... » Nous savons que nous appartenons à telle famille, issue de telle ville, telle région, tel pays, pratiquant telle religion. Le passé de notre « tribu » s'inscrit dans une histoire – où, le plus souvent, réalité et fiction sont inextricablement liées – qui construit la personne que nous sommes.

Bien sûr, nous avons parfois la sensation enivrante d'être totalement indépendants. Ce sentiment, grisant pour les uns, angoissant pour les autres, nous permet de nous croire tout-puissants, sans besoin de l'autre. Il s'agit d'une illusion : « Nous ne sommes que liens. Avec notre famille, nos amis, notre environnement », écrit le psychanalyste et philosophe Miguel Benasayag[1]. « Après des années de conflits avec ses deux filles, une mère a fini par me confier un jour qu'elle ne les aimait pas. Elle a compris ce que je lui ai expliqué alors, que cela n'était pas grave puisque cela ne touchait pas aux liens, et qu'elle restait responsable du devenir de ces liens-là. »

Si l'autre est vital à notre survie physiologique, il l'est tout autant pour la construction de notre moi. Sans un adulte qui, désignant notre reflet dans le miroir, déclare : « Regarde, c'est toi » (le fameux stade du miroir découvert par Jacques Lacan), nous ne prenons jamais conscience de notre image corporelle et de notre être.

AMIS SUR FACEBOOK, ENNEMIS DANS LA RUE ?

Si, de la crèche à la maison de retraite, nous avons besoin de nouer des liens, ce n'est pas seulement pour nous sentir moins seuls, pour avoir d'autres humains avec qui passer le temps, jouer à la pétanque ou aller au cinéma, mais parce que, grâce à eux, nous oublions ce sentiment d'incomplétude, de déprime, qui nous tient trop souvent. Nous nous découvrons les mêmes goûts, les mêmes valeurs, et cette similarité les valide : « Si un autre pense comme moi ou presque, c'est donc que je suis normal. » Voilà pourquoi les ados sont si fiers d'annoncer qu'ils ont neuf cents amis sur Facebook, pourquoi les délinquants forment des gangs, ou pourquoi nous intégrons la franc-maçonnerie ou le Rotary Club... Voilà aussi pourquoi la sensation d'isolement est si douloureuse : elle nous renvoie à notre vulnérabilité, à la peur de ne pas réussir à faire face aux épreuves de la vie.

À en croire les sondages[2], notre aspiration clé du moment est la « reliance », concept forgé par le sociologue Edgar Morin qui signifie faire lien avec soi (en apprenant à se connaître, à penser juste, en comprenant où est son devoir) et avec les autres. D'ailleurs, il n'a jamais été autant question de réseaux sociaux, d'économie solidaire, les rayons des librairies sont remplis de livres célébrant le devoir d'être attentifs les uns aux autres. L'ambiance serait donc à la fraternité...

En réalité, la véritable implication sociale et la décision d'entrer dans une relation d'entraide demeurent le fait d'une minorité. Selon le psychiatre et psychanalyste Gérard Pommier[3], nos désirs contemporains de liberté, de jouissance sans entraves, foncièrement égoïstes, nous font généralement détester les exigences de l'engagement collectif. Grâce à l'ami, au frère, nous avons le sentiment de nous épanouir. En revanche, >>>

CONSEILS

Quatre idées pour se relier

Ralentissez ! Trop surmené pour être disponible aux autres ? Adoptez la *slow life*. Prenez le temps de rêver, de flâner. Accomplissez vos tâches avec conscience et volupté. À lire : *Vivre plus lentement* de Pascale d'Erm (Ulmer, 2010).

Invitez ! Agrandissez vos tablées, mettez en lien les gens que vous aimez, encouragez-les à venir accompagnés. Rencontrez vos voisins, organisez une fête d'immeuble ou de quartier en surfant sur immeublesenfete.com.

Coopérez ! Au travail, opposez à l'esprit de compétition une attitude de bienveillance. Passez du « moi » au « nous », laissez émerger l'intelligence collective. À lire : *Vive la corévolution !* d'Anne-Sophie Novel et Stéphane Riot (Alternatives, 2012).

Impliquez-vous ! Rencontrez les associations, investissez-vous dans les réseaux sociaux, apportez votre pierre à l'édifice. À lire : *Impliquez-vous ! 101 actions solidaires et écolos pour un monde meilleur* de Christophe Chenebault (Eyrolles, 2011).

LAURENCE LEMOINE

“Je pensais que la solitude était source de création”

KHAT, 53 ANS, CÉLIBATAIRE, EN INVALIDITÉ

« Hier, j’ai relu des notes que j’avais prises en 2003 : “Très solitaire, isolement.” Mais aussi : “La solitude permet de créer” ou “Il faut se nourrir toute seule”. Toute mon enfance, mes parents m’ont seriné qu’il ne fallait pas compter sur ses amis. La question ne se posait même pas : je n’arrivais pas à en garder, nous déménagions si souvent… À cette méfiance inculquée se sont ajoutés des traumatismes qui ont sapé ma confiance en l’autre et en moi. C’est sans peine que j’ai quitté Tours, il y a quatorze ans, pour un petit village en rase campagne, géographiquement central pour mon job de prof d’anglais remplaçante. Pendant un an, je n’ai fait que retaper ma maison. Puis je suis tombée malade. Cette période sombre, qui a duré neuf ans, a participé à mon isolement. Je me débattais d’urgence en urgence, luttais pour survivre, continuer les travaux et gagner ma vie… Par chance, j’avais une écoute bienveillante avec mon analyste et je pouvais m’exprimer à travers ma peinture. Maintenant guérie, je réalise que je ne m’autosuffis pas du tout. Cette solitude m’appauvrit. J’ai besoin des autres, de “faire avec”, de partager, d’échanger… Le hérisson que j’étais s’est adouci. Mais comment approcher l’autre dans un village ? Depuis un mois, je fais des démarches : j’invite les voisins à partager une boisson, je me suis inscrite à un groupe de broderie dans le village d’à côté et j’ai tissé quelques liens sur Facebook, dont Pierrette, une écrivaine qui va bientôt venir passer quelques jours ici. Mais ce n’est pas encore gagné : la plupart des portes restent closes et Facebook me renvoie à ma solitude. J’envisage de quitter cette maison devenue ma prison. Je commence à la déblayer. J’ai sorti mes cahiers de notes pour les relire et les jeter. »

Propos recueillis par M.L.M.

>>> l'autre abstrait, inconnu, est l'objet de méfiance. Il est un obstacle : ses désirs nous contraignent à refouler les nôtres, à refréner nos pulsions. Il suffit de passer une demi-heure dans le métro parisien pour constater à quel point le désir de l'un de parler dans son téléphone portable à haute et intelligible voix frustre l'envie de lire de son voisin. Lequel se sent mortellement agressé par tant de décibels, d'autant qu'il doit déjà subir les « boum boum » qui s'échappent du casque de l'ado assis en face de lui…

L'APPEL VERS L'AUTRE, UN BESOIN UNIVERSEL

Selon Freud, un courant d'amour englobant l'humanité relève d'ailleurs de la pure utopie. « Il n'est manifestement pas facile aux humains de renoncer à satisfaire cette agressivité qui est la leur ; ils n'en retirent alors aucun bien-être. […] Il est toujours possible d'unir les uns aux autres par les liens de l'amour, une plus grande masse d'hommes, à la seule condition qu'il en reste d'autres en dehors d'elle pour recevoir les coups[4]. » C'est la logique du « bouc émissaire ». Nous voyons comment, dès l'école primaire, des bandes d'enfants se constituent en désignant une bête noire pour qui les récréations seront un calvaire. Pourtant, au-delà du conflit perpétuel, demeure entre les hommes un lien à la fois biologique et psychologique : un « appel » vers l'autre, qui est reconnaissance de l'universel en soi, mais que nous ne sommes plus capables d'entendre dès lors que nous vivons coupés de la nature, de notre être animal. Rien – ni la compassion, ni la culpabilité – ne peut nous convaincre de venir en aide à autrui, explique Miguel Benasayag. Seule notre pulsion de vie le peut. ■

1. *In* Abécédaire de l'engagement *de Miguel Benasayag (Bayard, 2004).*
2. *Baromètre TNS Sofres 2010 des valeurs des Français (BVF).*
3. *Gérard Pommier, auteur de* Freud apolitique ? *(Flammarion, "Champs", 1998).*
4. *In* Le Malaise dans la culture *de Sigmund Freud (Flammarion, "GF", 2010).*

ED ALCOCK POUR PSYCHOLOGIES

RENDEZ-VOUS

La Cité de la réussite en 2008.

Apprendre à partager à la Cité de la réussite Trois jours de dialogues et de débats pour mieux comprendre le monde.

L'événement a lieu tous les deux ans à la Sorbonne, à Paris, en partenariat avec *Psychologies*. Plus de quarante débats, près de cent vingt intervenants, quelque quinze mille auditeurs réunis par une même volonté de « comprendre le monde par le dialogue, pour mieux s'y insérer, s'y mouvoir et pour le transformer ». Cette année, la Cité de la réussite a pour thème le partage. « Le sujet nous tenait à cœur depuis un moment, mais il n'était pas si évident ni impérieux qu'aujourd'hui, explique Jacques Huybrechts, cofondateur de ces rencontres. C'est parce qu'il est teinté d'ambivalence que le thème mérite d'être exploré. Ambivalence de l'époque, dans laquelle on sent poindre une aspiration de chacun à plus de solidarité dans un monde qui, manifestement, ne va pas dans ce sens. Ambivalence contenue dans l'étymologie du terme, que son origine sanskrite (*purta*) renvoie à des notions de récompense et d'accomplissement, tandis que son acception juridique le rapproche de l'acte de séparer, voire d'opposer… » Tandis que la crise sévit, que l'Europe s'interroge sur son union, que se durcissent les barrières entre communautés ou qu'échouent les forums mondiaux pour l'environnement, on se demande dans quel sens les intervenants choisis cette année voient le monde évoluer. Apprend-on à partager ? Quand ? Comment ? Tel est le débat inaugural pour lequel sont pressentis, entre autres, le philosophe Edgar Morin et le directeur général de l'enseignement scolaire, Jean-Michel Blanquer. À suivre également, les ateliers « Vivre ensemble », auxquels participeront Charles Rojzman, sociothérapeute, Marie-Noëlle Besançon, psychiatre et fondatrice de l'association Les Invités au festin, ou encore Bernard Devert, fondateur d'Habitat et humanisme. *Psychologies* animera des conférences et participera à un débat sur les réseaux sociaux le dimanche 21 à 11 heures. L.L.

POUR ALLER PLUS LOIN

Les 19, 20 et 21 octobre à la Sorbonne, 75005 Paris.
Renseignements et inscription (gratuite) sur citedelareussite.com.

cité de la réussite

4 SE FAIRE PLAISIR.

Les petits bonheurs de la vie modèrent le stress, améliorent notre humeur, nous rendent plus forts face à l'adversité. Mais nous ne sommes pas égaux dans notre capacité à les apprécier. Heureusement, cela s'apprend.

Par Bernadette Costa-Prades

Certains sont incroyablement doués pour grappiller les petits bonheurs dans le flux des contraintes de la vie, indépendamment des ennuis qu'ils rencontrent. « Je me souviens de ma belle-mère, qui avait des soucis d'argent, de couple, mais ne laissait jamais passer une occasion de s'accorder un petit plaisir, témoigne Béatrice, 45 ans. Même très malade, elle nous demandait de l'installer dans le jardin, face à ses roses, et soupirait d'aise. Elle m'a donné une jolie leçon, moi qui avais toujours vu mes parents se plaindre alors qu'ils avaient une vie matérielle beaucoup plus agréable. »

Éprouver du plaisir modère le stress, améliore notre humeur, nous rendant plus forts face à l'adversité. « À chaque fois que nous le rencontrons, un système de récompense se déclenche dans notre cerveau, libérant de la dopamine, rappelle le psychiatre François Lelord[1]. Cette substance entraîne des sensations agréables, ce qui nous motive à renouveler l'expérience. » Certes, la succession de petits plaisirs donne de la saveur à la vie, mais font-ils pour autant notre bonheur ? « En grande partie, répond-il, bien que le lien de causalité soit difficile à établir : est-ce leur somme qui nous rend heureux... ou les gens heureux qui ont plus de disposition à se les accorder ? Sans doute les deux. » Bien sûr, il ne s'agit pas d'un besoin vital, nous pouvons passer notre vie à les bouder, mais, incontestablement, elle sera nettement moins riche. Car l'art de se faire plaisir ne relève pas uniquement d'une bonne nature : il signe d'abord et surtout le fait que nous nous sentons suffisamment libres dans notre tête pour oser nous l'offrir... C'est dans cette liberté psychique que se nichent les enjeux du plaisir.

1. Auteur du Voyage d'Hector *(Odile Jacob, 2004).*

S'AIMER SUFFISAMMENT

Nous connaissons tous des personnes incapables de se poser pour s'accorder un peu de bon temps. D'où vient cette difficulté ? « Elles sont dans une fuite en avant pour tenter d'échapper à leur angoisse, assure la psychanalyste Elsa Cayat[1]. Elles préfèrent faire plaisir aux autres plutôt qu'à elles-mêmes, espérant en retour être aimées. Tant qu'elles n'auront pas fait un travail sur elles-mêmes pour découvrir pourquoi elles ne font pas de leur bonheur personnel une priorité, elles seront incapables de s'offrir des petites satisfactions. » « Nous ne nous voulons pas que du bien, renchérit la psychanalyste Maryse Vaillant[2]. Des blessures infantiles et un narcissisme défaillant nous poussent à nous punir, comme nous l'avons été enfants. Il faut s'aimer suffisamment pour se faire plaisir. »

*1. Auteure d'*Un homme + une femme = quoi ? *(Payot, 2007).*
2. Auteure de Mes petites machines à vivre *(Marabout, 2012).*

ASSUMER SON HISTOIRE

Nous savons désormais que certains bébés ont la capacité de se bercer tout seuls quand d'autres sont inconsolables, les premiers ayant un taux de sérotonine plus élevé que les seconds. Comme toujours, l'environnement renforce ou entrave ces dispositions de base. « Nous découvrons le plaisir parce que nous avons été caressés, câlinés pendant l'enfance, nous indiquant au passage que nous en étions dignes », détaille Elsa Cayat. Certes, nous accorder de bons moments est plus facile quand nous avons grandi dans un milieu qui les valorise, quand nous avons vu nos parents jouir de la vie. Mais cela peut également constituer un rattrapage sur l'enfance : « Je viens d'un milieu modeste, où les plaisirs étaient très limités. J'apprécie d'autant plus aujourd'hui de pouvoir manger dans un grand restaurant, de voyager, toute chose qui me paraissait si lointaine quand j'étais petit », relate l'écrivain et scénariste Jean-Claude Carrière[1].

1. In Mémoire espagnole *(Plon, 2012).*

ACCEPTER SON ORIGINALITÉ

Si nous passons en revue nos plaisirs, sans doute y trouverons-nous une mosaïque de souvenirs d'enfance. Rien, dans ces ravissements personnels, ne peut être ni codifié ni comparé. La sexologue Catherine Blanc nous confie l'une de ses petites madeleines : « Dans mon enfance, j'ai souvent voyagé en Afrique avec mes parents, et je me souviens de l'odeur du poisson pourri sur les marchés. Là où certains se boucheraient le nez avec horreur, j'apprécie ces effluves qui me ramènent à la magie de ces vacances heureuses. » « Chacun se les approprie à sa façon, les transforme pour en faire sa propre histoire, explique la psychanalyste Sophie Cadalen. Il n'y a qu'à observer une fratrie, aucun ne puise aux mêmes sources. L'un salivera devant la tartine de beurre de son goûter d'enfant, tandis que l'autre n'y verra >>>

>>> qu'une frugalité mal vécue et préférera de loin l'odeur des beignets d'une grand-mère adorée. » Mais la vie évolue, et nos plaisirs avec elle. Essentiellement parce qu'ils naissent aussi du partage et de l'apprentissage. On peut avoir rechigné, toute son enfance, aux balades dominicales, en forêt, avec les grands-parents. Et se mettre, adulte, à la randonnée, en compagnie d'un ami passionné.

LÂCHER SES DÉFENSES

Attention cependant à la recherche du plaisir pour le plaisir. Sophie Cadalen s'agace : « Cette tyrannie m'indispose un peu. Il ne faut pas être encombré par les soucis pour se laisser aller et savourer le bien-être ! De fait, être capable de s'y abandonner est l'indice que nous n'allons pas trop mal dans notre vie… » C'est d'ailleurs l'élément majeur dans l'un des plaisirs les plus difficiles à s'accorder : celui de la sexualité. À la différence des bienfaits sensuels, doux, inoffensifs, celui-là est exigeant, demande un abandon total, un lâcher-prise qui peut être inquiétant : l'autre ne va-t-il pas profiter de mes failles ? « Le pic de jouissance, proche de l'extase, peut effrayer. Ne parle-t-on pas de petite mort ? Toute la difficulté vient d'une volonté de contrôle, partagés que nous sommes entre désir de jouir et peur de dépendre de cette jouissance, de tomber sous le pouvoir de l'autre », analyse Catherine Blanc. Se l'offrir, c'est pouvoir slalomer tranquillement entre ces deux pôles : trouver le plaisir, mais ne pas en dépendre.

JOUIR DE PEU

Pour Maryse Vaillant, nous vivons dans une époque qui nous pousse à confondre plaisir et consommation de bien-être. Or, tout l'art de se faire plaisir est de savoir jouir de peu, des petits événements à notre portée, de prendre la vie comme un cadeau. Même constat chez Elsa Cayat : « Nous sommes attirés par des leurres, notamment celui de penser que, avec la richesse, nous pourrons nous accorder tous les délices. Ce qui justifie de toujours reporter le bien-être à demain. » À ceux qui pensent que se faire plaisir est futile, voire égoïste, François Lelord répond : « Des chercheurs ont constaté au cours d'une expérience que les sujets qui venaient de s'accorder un plaisir donnaient plus volontiers à un faux mendiant placé sur leur chemin. Bref, qu'ils se montraient plus généreux. » Le dernier mot ? Laissons-le à Jean-Claude Carrière : « J'ai une maxime dans la vie : je joins toujours l'agréable… à l'agréable. » ■

IDÉE REÇUE

Faire l'amour est-il vital ?

Cela se saurait ! Ce n'est pas parce que nous sommes, depuis la naissance, mus par des pulsions sexuelles que nous devons forcément passer à l'acte. Rien de plus immédiat, banal et fréquent que le désir sexuel : nous pouvons l'éprouver dans la rue, au café, dans le métro… Mais nous le refoulons, nous reculons, par peur, par éducation, par éthique même parfois. Nous sublimons aussi quand nous aimons quelqu'un sans pouvoir faire l'amour avec lui, a expliqué Freud, en soulignant la capacité des êtres humains à utiliser leurs élans pour s'élever intellectuellement, artistiquement…
Cela dit, la sexualité est source de vitalité.
Et quand le sentiment amoureux s'en mêle, désir et plaisir viennent transcender la plate décharge de la satisfaction organique. « Les amants qui s'aiment connaissent une jouissance supplémentaire. […] Les deux se confondent. Il y a désinvestissement de la valeur de l'organe. On fait corps. C'est une jouissance qui écrase », soulignait en 2008 le psychanalyste Jean-Jacques Moscovitz dans nos pages[1]. Tous les psychanalystes et neurobiologistes reconnaissent que le plaisir et la sécrétion dans le cerveau d'hormones le suscitant sont stimulés quand nous aimons notre partenaire sexuel. « Le sujet a l'impression de ne plus avoir de repères, d'inventer sans cesse les actes et les pensées au moment où ils se déroulent. Dans l'amour sexuel, il y a du "trop", c'est-à-dire une impression de vastitude et des appétits plus grands que de coutume », définit le psychothérapeute et sexothérapeute Alain Héril[2].
À ces plaisirs décuplés s'ajoutent d'autres bienfaits. La psychothérapeute Nicole Prieur[3] soutient que le désir et le sentiment partagés nous permettent de « réaliser que nous existons et de prendre vraiment confiance en nous ». Quand « l'érotisme se mêle au besoin de complétude de soi-même, renchérit la psychanalyste Monique David-Ménard, nous lui demandons : "Dis-moi que tu m'aimes, c'est-à-dire que je suis bien comme je suis." » Enfin, le psychanalyste Paul-Laurent Assoun[4] rappelait il y a quelques années l'importance de la sexualité dans le couple : « Un amour qui ne se satisfait jamais dans le corps à corps se vide de l'intérieur. » Faire l'amour est vital à l'amour… H.F.

1. *« Amour vrai : cinq signes qui ne trompent pas », in* Psychologies *n° 278, octobre 2008.*
2. *Auteur d'*Aimer, s'aimer soi pour mieux aimer l'autre *(Marabout, 2010).*
3. *Auteure de* Petits Règlements de comptes en famille *(Albin Michel, 2009).*
4. *Auteur de* Dictionnaire des œuvres psychanalytiques *(PUF, 2009).*

ED ALCOCK POUR PSYCHOLOGIES

“En me recentrant sur cette notion de plaisir, ma vie entière s’est transformée”

Fred, 37 ans, deux filles, entrepreneur

« J’ai toujours travaillé dur, sans jamais prendre de vacances. Je suis rentré dans la vie active à 15 ans. Et après des années de salariat, je me suis mis à mon compte, lavage de vitres, chantier de remise en état, etc. La demande était telle que j’ai créé mon entreprise et embauché deux personnes. J’étais à la disposition du client, même le dimanche. Je m’épanouissais par le travail. Enfin, c’est ce que je croyais avant d’être hospitalisé deux semaines, le dos bloqué. C’était il y a trois ans. Verdict ? Deux hernies discales et une tendinite au poignet, mon outil de travail. J’étais dévasté, persuadé que mes clients partiraient à la concurrence. À cette angoisse de perdre mon boulot s’ajoutait la solitude. J’avais coupé les ponts avec ma famille, j’étais divorcé et je n’avais aucun vrai ami. J’ai compris que travailler me servait à oublier mes problèmes familiaux et mon divorce difficile. J’étouffais toutes mes sensations, de peur de souffrir. Alors, peu à peu, j’ai réappris à les écouter. Par exemple, je m’accorde de bons déjeuners, je m’offre régulièrement des massages ou des soins du visage… Quel bonheur de sentir mes tensions se relâcher, l’énergie circuler ! Je n’avais jamais éprouvé ça avant, sauf en amour. Et j’ai choisi d’accorder du temps à ce que j’aime : je fais des balades à moto dans la campagne, j’assiste à des concerts, je joue de la guitare dans un groupe. Et désormais, quand ma fille aînée est avec moi le week-end, je nous trouve des activités à faire ensemble : canoë-kayak, Accrobranche… En me recentrant sur cette notion de plaisir, ma vie entière s’est transformée : au boulot, je sélectionne mes clients et privilégie les gros chantiers. Il m’arrive encore de travailler douze heures d’affilée, mais je prends des après-midi. Sans m’en rendre compte, je suis devenu plus chaleureux. »

Propos recueillis par M.L.M.

5 AVOIR UN IDÉAL.

Beauté, vérité, liberté, justice… Nous portons tous en nous ces idéaux, dont l'un nous guide plus que les autres. Pour donner du sens à notre existence, il doit rester telle une étoile, inaccessible mais éclairant notre route, explique le psychanalyste Gérard Bonnet.

Propos recueillis par Cécile Guéret

GÉRARD BONNET
Psychanalyste, enseignant et chercheur à Paris, il est fondateur et directeur de l'École de propédeutique à la connaissance de l'inconscient (EPCI), où il donne un enseignement de la théorie psychanalytique freudienne. Il est l'auteur de nombreux travaux sur la perversion et sur la sexualité, dont *L'Irrésistible Pouvoir du sexe* (Payot, 2001) et *Défi à la pudeur, quand la pornographie devient l'initiation sexuelle des jeunes* (Albin Michel, 2003). Dans son dernier essai, *Soif d'idéal, les valeurs d'aujourd'hui* (Éditions Philippe Duval, 2012), il propose une réflexion sur ce que sont les idéaux et comment ils nous animent, pour le meilleur comme pour le pire.

COLLECTION PRIVÉE

Psychologies : Qu'est-ce qu'un idéal ?
Gérard Bonnet : C'est une valeur collective universelle ; une réalité fictive que nous poursuivons toujours, mais qui n'existe pas en tant que telle. Au fond, tout le monde comprend ce qu'elle veut dire, et pourtant, sa teneur exacte nous échappe. Ainsi, nous avons beau élever une statue à la justice, la justice proprement dite reste toujours à inventer.

À quoi ces idéaux nous servent-ils ?
G.B. : Les idéaux fondamentaux nous animent et expliquent qui nous sommes. Ils sont des forces vitales, même s'ils ne sont pas sans danger. J'en distingue quatre catégories : les idéaux fondamentaux, comme la beauté, la vérité, la liberté, la justice, qui sont à la fois propres à chacun et universels. Puis les idéaux narcissiques, ou encore « idéaux du moi » (la beauté individuelle, la sympathie…), qui sont indispensables pour nous construire ; c'est « moi en mieux », « moi tel que j'aimerais être et être vu », etc. Ils permettent de nous aimer et de nous faire aimer. Ensuite, les idéaux collectifs, dictés par la loi, qui assurent la cohésion de la société (la justice sociale, la liberté de pensée…). Enfin, les idéaux partiels, c'est-à-dire individuels, qui sont liés à une éducation, à une culture (la politesse, la richesse…), et qui n'ont, eux, rien de vital, même s'ils sont très largement valorisés aujourd'hui.

> « Si les idéaux mobilisent ainsi les foules, c'est parce qu'ils éveillent, inconsciemment, nos plaisirs érotiques les plus archaïques »

Vous dites qu'ils ne sont pas sans danger, en quoi ?
G.B. : Tant que nous sommes conscients de l'écart entre les idéaux et la réalité, tout va bien. Ils restent des étoiles, inaccessibles mais éclairantes. Le danger survient lorsque nous confondons idéal et réalité. C'est, par exemple, le drame de l'obsessionnel, qui ne fait pas la différence entre la beauté et l'idéal pratique, « partiel », de propreté, et qui s'épuise à le satisfaire. À l'inverse, Diogène, un grand philosophe antique, sale comme un cochon, montrait son mépris pour tous les idéaux secondaires, au profit des plus fondamentaux. Autre exemple, l'idéal de liberté : certains prisonniers se sentent libres, même derrière les barreaux, ce qui montre bien la distinction entre la liberté – intérieure, fondamentale – et la liberté d'aller et de venir.

C'est aussi au nom d'un idéal que des peuples s'entre-tuent…
G.B. : Les idéaux sont des hameçons qui nous prennent au plus profond de nous-mêmes. Il ne faut jamais croire celui qui nous promet qu'il va les réaliser, en particulier lorsqu'il prône les mêmes pour tous. Ils deviennent aussi destructeurs lorsqu'ils sont confondus avec des personnes ou des préceptes. Lorsqu'un leader fait passer un idéal collectif pour fondamental, les peuples vont en effet jusqu'à tuer ceux qui n'y correspondent pas. C'est le cas du nazisme, avec la pureté de la race.

Vous dites qu'un idéal est, par définition, inaccessible : n'est-ce pas désespérant ?
G.B. : Ça l'est pour celui qui confond idéal et réalité, car, en effet, l'idéal n'est jamais réalisable. Pour continuer à nous mobiliser et à donner une direction à notre existence, il doit rester un objectif. A contrario, le désespoir surgit aussi quand nous sommes dans l'incapacité de l'exprimer et de le suivre. Les Tibétains ou les héros des révolutions arabes qui s'immolent pour la liberté en sont des exemples. Ceux qui se suicident au travail parce que leurs potentialités et les valeurs qui les animent ne sont pas reconnues, aussi. Vecteurs du désir, les idéaux sont notre moteur. Les dénier nous ôte toute raison de vivre.

Encore faut-il les reconnaître. Comment discerner son idéal principal ?
G.B. : Il nous guide sans que nous nous en apercevions et il explique souvent notre vocation : la beauté pour le >>>

>>> décorateur ; la vérité pour le chercheur ou le journaliste… Il ressort avec plus de force lorsqu'il est mis en échec. Il faut alors trouver d'autres moyens de le vivre : dans son travail, sa passion, par du bénévolat… L'idéal privilégié est généralement celui qui a été blessé ou trop valorisé dans la petite enfance. Je me souviens d'un homme trop attaché à ce que les choses soient claires, bien en place. Il compensait en fait un manque de vérité intérieure – son père lui avait été caché – par une vérité matérielle.

Vous voulez dire que nous portons ces idéaux en nous depuis l'enfance ?

G.B. : Oui, ils se mettent en place dans la toute petite enfance. Le bébé, entièrement dépendant, ne survit que grâce à sa mère : sa tendresse ; sa justice, lorsque le sein vient répondre à sa faim ; la beauté de ses formes et de sa lumière ; le respect de la vie et de la dignité humaine, puisqu'elle considère celles de l'enfant comme sacrées… L'enfant intériorise ces idéaux indispensables à sa survie et à sa construction psychique comme les sources d'un plaisir total qu'il projette, par la suite, comme ce qui lui apportera le bonheur. Si les idéaux mobilisent ainsi les foules, c'est parce qu'ils éveillent, inconsciemment, nos plaisirs érotiques les plus archaïques !

Et comment en vient-on à intérioriser d'autres idéaux moins essentiels, voire à perdre de vue ses idéaux fondamentaux ?

G.B. : À travers l'éducation, l'enfant intègre des idéaux plus courants, partiels ou narcissiques, tandis qu'il refoule les idéaux fondamentaux… jusqu'à l'adolescence. Ce moment de crise, parfois très violent, est celui du conflit entre les idéaux sociaux chers à ses parents et ses idéaux fondamentaux, plus radicaux, qui resurgissent avec une nécessité sans pareille. C'est, à plusieurs titres, un passage indispensable. D'abord parce que, dans cette révolte, l'adolescent trouve la force de se confronter à l'autorité, notamment à son père. Ensuite parce que, en faisant tomber ses parents de leur piédestal, il renonce à les idéaliser, passage obligé pour faire la différence entre l'idéal et les personnes qui les incarnent. Ainsi, il reprend ses idéaux à son compte et ne laisse personne en disposer à sa place.

Y a-t-il, plus tard, d'autres moments propices à ce réveil de nos idéaux ?

G.B. : Celui du choix du partenaire amoureux en est un. Face au gouffre de la différence, les idéaux offrent des passerelles essentielles à la rencontre. Comme dans l'enfance, l'amour des idéaux se fixe sur une personne qui incarne la beauté, la vérité, l'écoute. Mais, avec le temps, la réalité reprend le dessus, le partenaire révèle ses défauts et son insurmontable altérité. Pour que l'idéalisation ne se fasse déception, voire haine, il convient alors de « détacher » l'autre de ces idéaux et de les investir pour eux-mêmes. Voire, pourquoi pas, se tourner ensemble vers le même idéal. Comprendre les idéaux de son partenaire, c'est aussi s'ouvrir à ce qu'il a d'unique. ■

TEST

Quel idéal vous anime ?

Pour le découvrir, cochez, parmi les trente affirmations suivantes, celles avec lesquelles vous vous sentez en accord.

J'ai beaucoup de mal à supporter les contraintes.	■
J'ai un vrai radar pour détecter les menteurs.	▲
Mes proches savent qu'ils peuvent compter sur moi en toutes circonstances.	●
Il m'est impossible de vivre sans art.	◆
Je ne fais jamais d'entorse à la loi.	★
Mettre en pratique ses valeurs est pour moi essentiel.	▲
Tous les privilèges doivent être abolis.	★
J'aime bousculer les idées reçues.	■
J'apprécie les rituels.	●
Je prends soin de mon apparence et j'aime ça.	◆
Mon pire cauchemar? La solitude.	●
La hiérarchie me pèse souvent.	■
Je veille à traiter chacun équitablement.	★
Je suis fasciné par la splendeur de la nature.	◆
Toute vérité est bonne à savoir.	▲
Tout le monde a besoin d'être reconnu.	★
J'accorde mon pardon facilement.	●
La transparence est garantie d'honnêteté.	▲
Je ne peux vivre que dans un environnement soigné et harmonieux.	◆
Je ne supporte pas les personnes autoritaires.	■
Mon regard déniche le beau partout.	◆
Trop d'attentions m'étouffent.	■
L'injustice me révolte et je la combats.	★
Chaque famille a ses secrets inavouables.	▲
J'ai très souvent un rôle de médiateur.	●
J'écoute souvent mon intuition.	■
Je suis très sensible à la lumière, aux couleurs, aux matières.	◆
« Amour toujours », oui, j'y crois.	●
Je dis absolument toujours ce que je pense.	▲
J'ai tendance à protéger les plus fragiles.	★

PROFILS

MAJORITÉ DE ■
VOTRE IDÉAL DOMINANT : LA LIBERTÉ

L'idéal de liberté est l'aspiration à vivre selon son désir en étant le moins possible contraint. Dans l'excès : une tolérance zéro à la frustration et le rejet de toute forme de règles.

Ses manifestations : vous avez besoin de vous sentir libre de questionner, de remettre en question idées reçues et habitudes, de vous opposer. Exprimer votre singularité, créer, faire des choix et des projets en fonction de vos envies sont essentiels. Ainsi que vous (ré)approprier votre temps en vous soustrayant le plus possible aux contraintes et obligations, surtout lorsque vous les estimez mineures.

Son explication : vos premiers liens et vos premières expériences ne vous ont pas laissé assez d'espace de liberté personnelle. Les règles et les codes étaient trop contraignants, ou l'amour trop étouffant ou intrusif. Résultat : il vous faut de l'air, du mouvement et peu de comptes à rendre.

MAJORITÉ DE ▲
VOTRE IDÉAL DOMINANT : LA VÉRITÉ

L'idéal de vérité est une recherche de cohérence entre ce qui est dans la réalité et ce qui en est raconté. Dans l'excès : une obsession fanatique de la transparence.

Ses manifestations : vous avez besoin de comprendre votre histoire, de découvrir les causes des émotions qui vous perturbent et d'appréhender vos contradictions. Vivre en cohérence intérieure et extérieure est votre but. Au quotidien, cette quête s'exprime par le besoin de travailler et de vivre avec des gens qui sont vrais, qui ne sont ni dans la dissimulation, ni dans le double discours. Vous rejetez avec violence le mensonge, la manipulation, ce qui peut vous rendre parfois brutal ou excessif, car vous avez tendance à penser en termes de « vrai ou faux », de « blanc ou noir ».

Son explication : très tôt, vous avez subi des incohérences entre ce qui était dit et ce qui était fait. Un secret de famille, des doubles messages (une mère prenant soin de son enfant tout en étant affectivement absente). Rien d'étonnant à ce que vous soyez assoiffé de vrai et de sens.

MAJORITÉ DE ●
VOTRE IDÉAL DOMINANT : LA FIDÉLITÉ

L'idéal de fidélité se traduit par le besoin de croire à un lien solide et permanent. Dans l'excès : une soumission à l'autre pour ne pas en être privé.

Ses manifestations : vous avez des amis d'enfance, des rituels et des goûts immuables, vous êtes généreux et compréhensif avec ceux que vous aimez et prêt à leur pardonner beaucoup. En amour comme au travail, vous avez davantage besoin de sécurité que de stimulation. Une fois votre confiance accordée, vos proches savent qu'ils peuvent compter sur vous en toute occasion. Vous êtes aussi fidèle à vos idées, à vos engagements, quitte à faire des entorses à la vérité pour ne pas vous renier.

Son explication : les liens affectifs primaires ont été trop forts et vous voulez les retrouver, ou bien trop lâches et vous avez besoin d'en tisser de nouveaux pour combler les manques. Dans les deux cas, vous investissez toute votre énergie à faire vivre et à conserver des liens pérennes.

MAJORITÉ DE ◆
VOTRE IDÉAL DOMINANT : LA BEAUTÉ

L'idéal de beauté se traduit par une quête d'harmonie (sensorielle et intellectuelle) qui produit du plaisir et du sens. Dans l'excès : sacrifier l'humain, le vrai, le juste au nom du beau.

Ses manifestations : vous pouvez être en quête de beauté intérieure (bien-être corporel et émotionnel) comme en quête de beauté esthétique (apparence physique et environnement harmonieux). L'art sous toutes ses formes vous touche. Vous vous régénérez et vous consolez grâce à la beauté.

Son explication : L'idéal de beauté est inscrit en nous dès l'origine. Quand l'enfant vient au monde, il est émerveillé. La lumière, la peau de notre mère, les gestes de soins constituent pour nous une expérience de la beauté si prégnante que nous passons notre vie à la rechercher. La quête du beau peut aussi être motivée par des expériences primaires très fortes ayant éveillé des sensations esthétiques, surtout si l'enfance a été affectivement difficile.

MAJORITÉ DE ★
VOTRE IDÉAL DOMINANT : LA JUSTICE

L'idéal de justice se traduit par le besoin d'un système assurant une juste répartition. Dans l'excès : l'égalitarisme forcené ou la rigidité légaliste ou procédurière.

Ses manifestations : vous traquez les petites et grandes injustices, veillez à ce que chacun reçoive ce qu'il mérite, quitte à vous priver. L'important est que vous ayez l'impression que, autour de vous, les faibles sont protégés et les forts responsables. Vous savez aussi défendre vos droits et réclamer ce qui vous est dû avec constance, voire véhémence. Vous êtes souvent d'une honnêteté scrupuleuse, c'est pourquoi les attaques injustifiées ou la mauvaise foi vous blessent et vous mettent hors de vous.

Son explication : très tôt, l'enfant serait confronté à un sein nourricier qui lui donne l'impression qu'il n'en a jamais assez, d'où son exigence de juste répartition. Avoir vécu l'arbitraire ou l'injustice dans sa famille ou avoir grandi dans une famille victime d'injustice peuvent expliquer l'importance de cet idéal. Dans les deux cas, le sentiment d'avoir été déconsidéré domine.

FLAVIA MAZELIN SALVI, avec GÉRARD BONNET

POUR ALLER PLUS LOIN

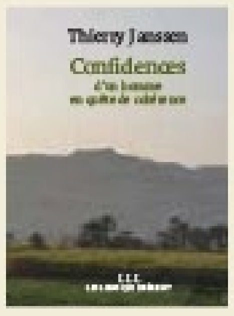
Être heureux ? Découvrez vos cinq besoins essentiels

EN LIBRAIRIES

CONFIDENCES D'UN HOMME EN QUÊTE DE COHÉRENCE

de Thierry Janssen

De sa décision fulgurante d'abandonner un poste de chirurgien à l'hôpital jusqu'à l'apaisement tout juste touché du bout des doigts, le psychothérapeute ne cache rien de son cheminement, parfois chaotique, de ses errements ni de ses angoisses. Mais sa lumière est là : celle du désir de trouver l'harmonie et la vérité de son être. Ce que l'auteur appelle sa « cohérence », et qui est peut-être finalement l'autre mot pour « honnêteté ».



Les Liens qui libèrent, 2012.

MÉMOIRE ESPAGNOLE

de Jean-Claude Carrière

Son dernier livre reflète sa vision gourmande de la vie. On y découvre que l'écrivain et scénariste a décroché son premier travail avec le cinéaste espagnol Luis Buñuel grâce à son amour du vin. Et l'on en apprend beaucoup sur la particularité du plaisir dans la péninsule ibérique, toujours teinté de douleur. Un exemple ? Une dame mange un gâteau et s'exclame : « Quel dommage que ce ne soit pas un péché ! » Pour les amoureux de l'Espagne et des plaisirs.

Plon, 2012.

SOIF D'IDÉAL, LES VALEURS D'AUJOURD'HUI **de Gérard Bonnet**

Dans ce passionnant essai, le psychanalyste éclaire le rôle central des idéaux dans la construction de l'identité, de la sexualité, de la vie de couple, de la vieillesse… Indispensable.

Éditions Philippe Duval, 2012.

Arnaud de Saint Simon, directeur de Psychologies, reviendra sur ce dossier dans l'émission d'Helena Morna *Les Experts Europe 1*, le 11 octobre de 14 heures à 15 h 30. Une heure et demie d'expertise et de conseils pour mieux vivre son quotidien. Toutes vos questions au 3921 (0,34 €/min).

Chaque mois, *Psychologies* et la Fnac vous invitent à rencontrer une personnalité interviewée dans le magazine. Retrouvez Thierry Janssen et notre collaboratrice Christilla Pellé-Douël le mercredi 31 octobre de 18 heures à 19 heures, à la Fnac des Ternes, à Paris.

SUR PSYCHOLOGIES.COM

ASSOCIER AMOUR ET LIBERTÉ

« Puis-je être moi si je vis avec toi ? », « Puis-je m'épanouir en étant la moitié d'un couple ? » Ces questions, vous vous les êtes peut-être posées… Nous aussi. Aujourd'hui, nous voulons tout : l'amour, mais aussi la liberté, du temps pour soi et l'énergie pour se réaliser. Un rêve fou ? Pas forcément !
Dossier « Aimer et rester libre ».

COMPRENDRE SON BESOIN D'ÉCOUTE

« Avant, aller chez le psy, c'était être fou ; aujourd'hui, on lui demande de soigner tous nos petits bobos », remarque le psychiatre Christophe Fauré. On oublie souvent qu'être accompagné, c'est d'abord être écouté. Et qu'un ami, un parent, un groupe de parole peuvent être des alliés précieux.
Article « Notre intense besoin d'écoute ».

TESTER SON INTELLIGENCE RELATIONNELLE

Nous avons tous notre façon d'être en relation. Chacune a ses points forts, mais aussi sa face sombre. En l'identifiant, nous pouvons donner toutes leurs chances à nos amitiés.
Test « Calculer votre intelligence émotionnelle ».

PARTAGER UNE EXPÉRIENCE

« J'espère, moi aussi, entrer dans cette quatrième dimension, ineffable, riche et merveilleusement porteuse : celle du lien à l'autre. » (Valérie, 38 ans)
Témoignage « Envie d'être aimée ».

DÉFIER L'ÉGOÏSME

Affirmation de soi, authenticité, libre expression, voilà les chemins vers notre propre accomplissement. Mais comment les emprunter sans égoïsme ? Comment les concilier avec sa vie conjugale, familiale et sociale ? Car les autres sont à la fois un besoin et une entrave.
Dossier « Moi et les autres ».

LIRE UN BLOG

Des petits plaisirs de chaque jour aux moments de grand bonheur en passant par des coups de cœur.
Blog « Les Mignardises ».

PRENDRE SOIN DE SOI

Se détendre, bien manger, prendre le temps de lire, se faire masser… Notre bien-être dépend de notre capacité à nous traiter avec douceur et bienveillance. Mais de la théorie à la pratique, il y a un pas, parfois difficile à franchir.
Article « Pourquoi on a du mal à prendre soin de soi ».

RÉALISER SON RÊVE

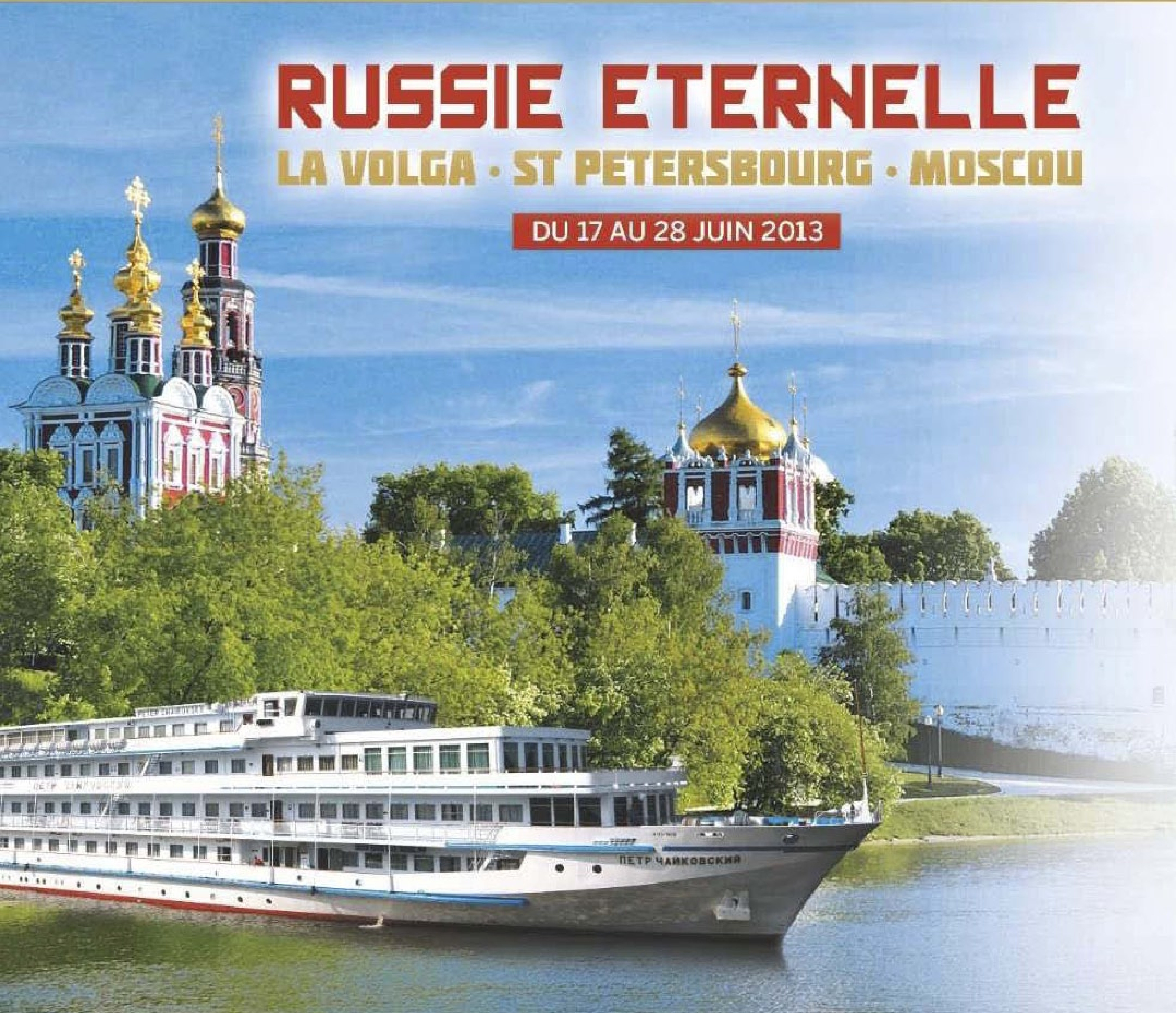
Prendre un virage à cent quatre-vingts degrés et donner un grand coup d'accélérateur à sa vie, c'est sans doute le fantasme le mieux partagé. D'autant que l'époque plébiscite la mobilité. Mais nos rêves sont-ils réalisables ? L'écueil : confondre évolution et… fuite.
Dossier « Changer de vie : le rêve, les réalités, les conseils ».

EUROPE 1

Page 136.

Marie s'arrête de lire. On lui avait parlé d'un retournement mais elle ne s'attendait pas à un tel choc.

AVEC JACQUES SALOMÉ, EMBARQUEZ



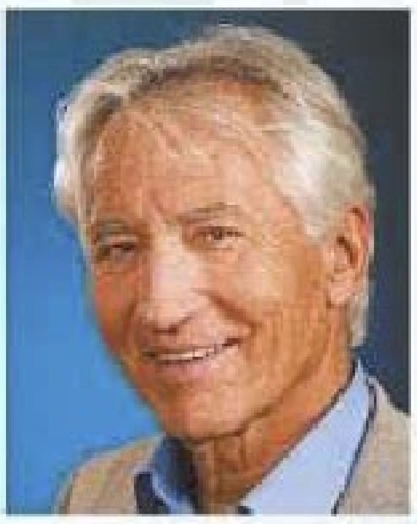
RUSSIE ETERNELLE
LA VOLGA · ST PETERSBOURG · MOSCOU

DU 17 AU 28 JUIN 2013

LA CROISIÈRE DE L'ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL
Sous le soleil de minuit...

Embarquez avec l'équipe de Psychologies sur le Tchaïkovski Prestige, un bateau de grand standing entièrement rénové en 2011. De St Pétersbourg à Moscou, vous emprunterez la voie des tsars : la Volga et la Neva, fleuves mythiques, ainsi que les somptueux lacs Ladoga et Onega. Et vous profiterez des nuits blanches, la plus belle lumière de l'année, et du programme sur-mesure de Psychologies.

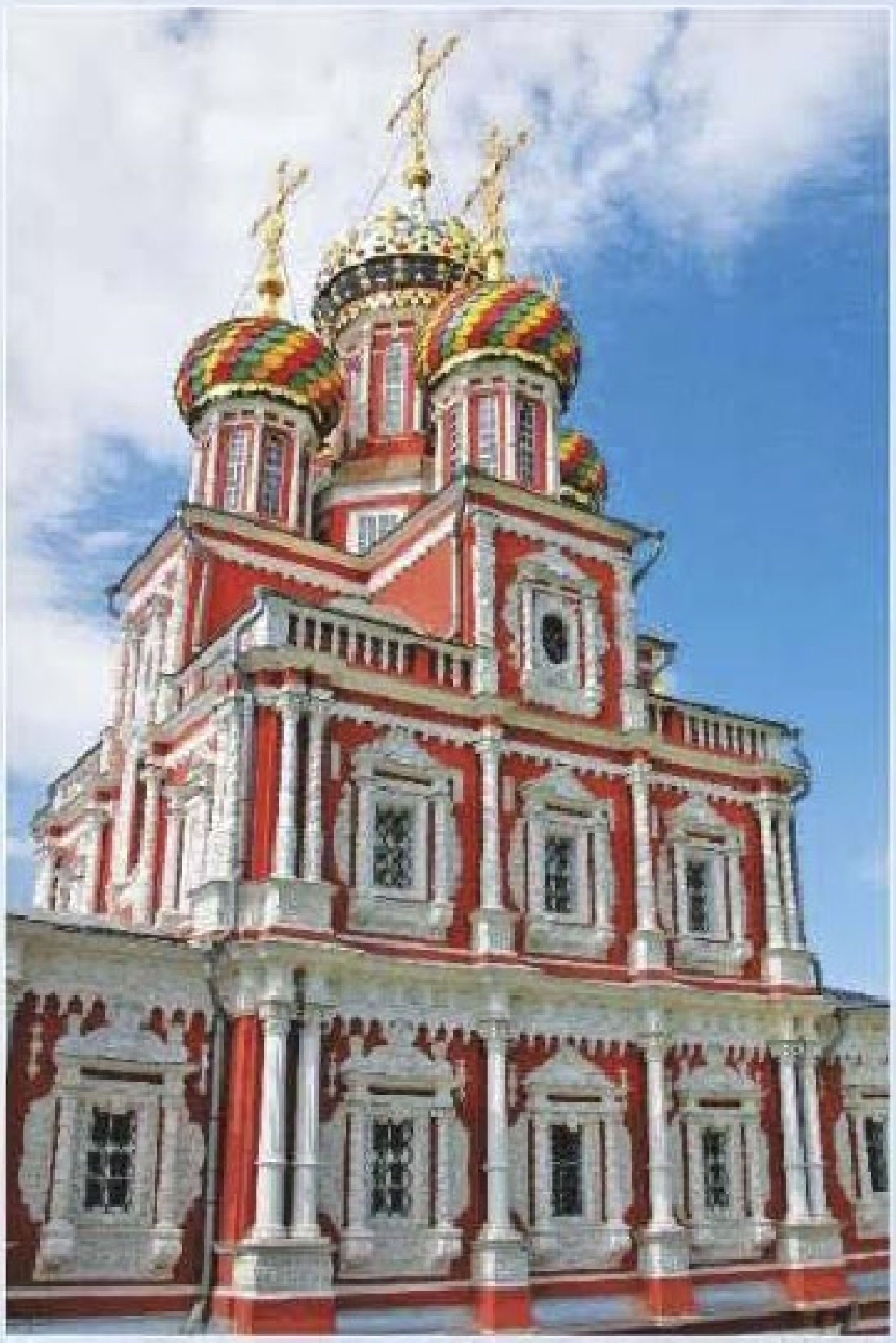
"LE COURAGE D'ÊTRE SOI"
2 conférences de Jacques Salomé



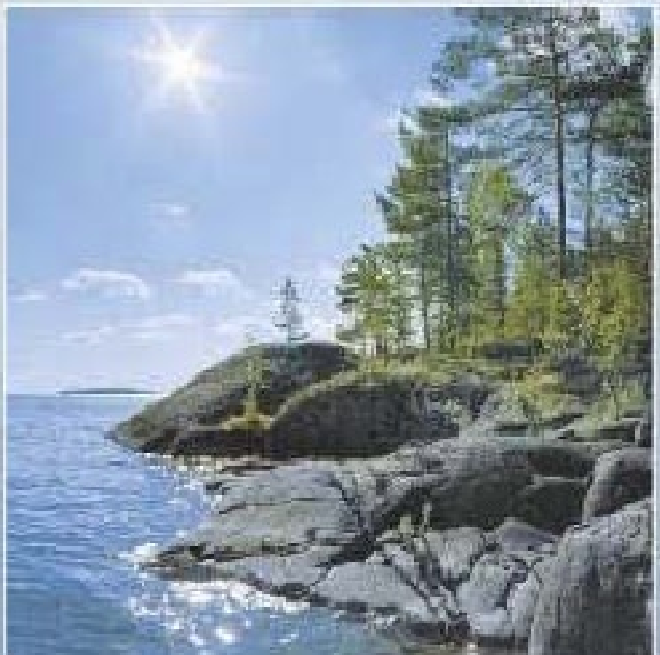
Psychosociologue de formation, mais également poète, écrivain et formateur, Jacques Salomé transmet dans son œuvre des repères pour nous aider à devenir auteur de notre vie, et nous sensibiliser sur les enjeux de la vie relationnelle. Il est l'auteur de nombreux ouvrages, dont "Le courage d'être soi" (Pocket, 2001), "Vivre avec les autres" (Ed. de l'Homme, 2002), "Aimer l'amour" (Ed. Guy Trédaniel, 2010) et "La vie à chaque instant, 366 pensées bien-être - agenda perpétuel" (Ed. Pocket, 2012).

Jacques Salomé sera à bord de notre croisière pour 2 conférences exceptionnelles :
- **Le courage d'être soi**
Comment apprendre à s'aimer, à se respecter et à se responsabiliser face à l'imprévisible de la vie.
- **Le courage de changer**
Comment transformer ses désirs en projets porteurs de changements volontaires et durables.
Car la vie est une succession de (re)naissances.

+ 2 ateliers de développement personnel
- **La voie des Contes,** par Jean-Pascal Debailleul
- **Etre l'acteur de sa vie avec les jeux de rôle,** par Sarah Serievic



Crédit photos : iStock ; fotolia ; dreamstime ; Rivages du Monde ; Thinkstock



DEMANDE DE **DOCUMENTATION GRATUITE**

Je souhaite plus d'informations sur la croisière événement de Psychologies magazine.
- Par courrier en renvoyant ce coupon à Rivages du Monde, Croisière Psychologies, 12, bld Bonne-Nouvelle, 75010 Paris.
- Par e-mail à v.vandeput@rivagesdumonde.fr en précisant le code P1
- Par téléphone au 01 49 49 08 85 en précisant le code P1

SANS ENGAGEMENT DE VOTRE PART

NOM : .... PRÉNOM : ....

ADRESSE : ....

CODE POSTAL : .... VILLE : ....

TÉL. : .... E-MAIL : ....

En application de l'article 27 de la loi du 6 janvier 1978, les informations ci-dessus sont indispensables au traitement de votre demande de documentation. Elles peuvent donner lieu à l'exercice du droit d'accès et de rectification auprès de Rivages du Monde. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions d'autres organismes. Cochez la case si refus. ☐

[**Débat**]

Comment un enfant grandit-il avec deux pères ou deux mères ? Si le mariage homosexuel promis par François Hollande est approuvé par une majorité de Français, **l'homoparentalité, elle, continue de poser question.** Rapports entre hommes et femmes, familles recomposées, nouvelles conditions de procréation, elle bouleverse toutes nos représentations de la différence des sexes et des rôles parentaux. Chez les psys et dans la société, les avis sont partagés, le débat passionné. Une chose est sûre, les questions juridiques, sociologiques et éthiques que soulève l'homoparentalité nous obligent à nous interroger. Pour nous éclairer sur les enjeux liés à la « légalisation » de ces nouvelles familles, nous avons choisi d'entendre le point de vue des enfants.

ENFANTS D'HOMOS

Par Cécile Guéret

ALICIA HART/MILLENNIUM/PLAINPICTURE

COMMENT VONT-ILS ?

Pour Thomas[1], 27 ans, chercheur au CNRS, conçu par insémination artificielle dans un couple de femmes, le terrain est miné. « Je dois tout le temps me justifier, montrer que je vais bien, que je ne suis pas traumatisé. Quoi que je dise, cela pourrait être retenu contre moi. » Un sentiment que partagent beaucoup de ces enfants pris dans un débat de société qui dépasse leur situation familiale. « Je me sens instrumentalisée, déplore Clotilde, 20 ans, enfantée en coparentalité, aujourd'hui étudiante en droit à Paris. J'entends les psys et les politiques parler de moi comme s'ils me connaissaient, comme s'ils savaient mieux que moi ce que je vis. Mais personne n'est jamais venu me demander comment j'allais ! » Avec, en plus, l'impossibilité de faire un pas de côté sans que soit brandi le choix de vie de leurs parents. « Je n'avais pas intérêt à aller mal, reconnaît Thomas, ma conception leur aurait tout de suite été reprochée. »

Une pression à être irréprochable qui pèse aussi sur les parents : « Nous ne voulons pas qu'ils pâtissent de notre choix de vie », explique Valérie, la « deuxième maman » de Modelène, 18 ans, étudiante en photo à Ivry-sur-Seine. « Nous voulons qu'ils aillent bien et nous ne pouvons être sourds aux discours de certains psys, qui prédisent le pire pour nos enfants », renchérit Éric Garnier, ancien président de l'Association des parents et futurs parents gays et lesbiens (APGL), père de Clotilde et auteur d'un essai sur le sujet[2]. Des milliers d'études, d'enquêtes et d'articles théoriques aux critères scientifiques éprouvés, réalisés dans plusieurs pays, notamment en >>>

>>> France, concluent pourtant que ces enfants grandissent comme les autres[3]. Ou plutôt : ni mieux, ni moins bien[4]. Pas plus angoissés, pas moins sociables. « Ceux que je rencontre ont des problèmes ordinaires : peur du noir, de s'endormir… Des soucis de la vie de tous les jours, rien de pathologique », confirme la psychanalyste Catherine Mathelin-Vanier[5]. « Ce qui ne prouve rien », répliquent d'autres psys qui, arguant du manque de recul, prédisent une catastrophe à retardement.

PEUVENT-ILS SE CROIRE NÉS DE DEUX MÈRES ?

Ces enfants peuvent-ils comprendre d'où ils viennent ? Selon les psys, c'est la première question que pose l'homoparentalité. Pour l'adoption et la coparentalité, a priori, pas de problème. « Avec ma couleur de peau, j'ai vite compris que je n'étais pas sortie du ventre de Catherine ni le fruit de son union avec Valérie », confie Modelène, qui a toujours connu les circonstances de son adoption. À 10 ans, la jeune fille a même fait le voyage avec sa mère jusqu'à son pays natal pour rencontrer sa mère biologique, ses frères et ses sœurs. « Un moment essentiel, qui a donné un sens à mon histoire », déclare-t-elle. Pour Clotilde, la question des origines ne s'est jamais posée non plus : « J'ai toujours su que mes parents n'étaient pas amoureux, qu'ils s'étaient mis ensemble pour avoir un enfant. » Parents biologiques et adoptifs ; père et mère : dans ces deux cas, chacun est à sa place, nommé comme il convient. Et si Modelène a eu du mal à dessiner son arbre généalogique en CE1, c'est parce qu'il « manquait des branches pour représenter [s]on côté haïtien ». En sixième, rebelote pour la rédaction autobiographique : « Moi, c'est un roman qu'il m'aurait fallu ! »

Le débat s'anime avec l'homoparentalité par insémination artificielle (pour les femmes) ou par gestation pour autrui (pour les hommes), qui, niant la dimension hétérosexuelle de la parenté et brouillant la filiation, mettrait l'enfant à une place incompréhensible. « En lui faisant croire qu'il est le produit du désir de deux hommes ou de deux femmes mais que, pour des raisons de nature, ils ont eu recours à un tiers, il est témoin de l'impossible », note le psychanalyste Jean-Pierre Winter[6]. Car l'enfant retiendrait qu'il est né de ces deux papas (ou mamans), qu'un père a été mis à la place d'une mère (ou inversement). Il ne pourrait ainsi penser la scène primitive de sa conception ni son système familial, dont les places sont mélangées et illogiques. Un désordre symbolique dangereux pour sa constitution psychique. Confronté à un écart entre le discours et la réalité biologique, il perdrait, a minima, confiance dans la parole des adultes. Au pire, il confondrait le fantasme et le réel et désavouerait son ressenti en se coupant de lui-même. Avec, au bout du chemin, le danger de la faille psychique.

COMMENT EXPLIQUER LEURS ORIGINES ?

« La menace de la faille psychique s'effondre quand les parents ne sont ni dans le mensonge, ni dans le délire, rétorque Daniel Marcelli[7], pédopsychiatre. **C'est sûr qu'ils doivent donner des explications un peu plus compliquées que la petite graine, mais ils ne nient pas pour autant qu'il faut deux personnes de sexes différents pour faire un bébé », assure-t-il.** « Ou alors, ils sont fous ! abonde Catherine Mathelin-Vanier. Mais le risque n'est pas plus grand d'avoir des parents psychotiques chez les homos que chez les hétéros. » Thomas, lui, n'a jamais voulu connaître son père biologique : « Il ne m'a pas manqué. Cet homme n'est intervenu ni dans le désir d'avoir un enfant, ni dans mon éducation. Je crois que la levée de l'anonymat des donneurs provoquerait au contraire des troubles de l'identité pour les enfants. » Autre débat, pas moins houleux…

Quid, alors, de la « scène primitive », celle de notre conception, qu'il nous faut pouvoir penser pour construire notre identité et nous projeter dans le futur ? « Il y a plein de façons de l'imaginer. Un trajet en voiture, une dispute entre les parents ou, comme me l'avait raconté un enfant, la machine des médecins pour faire les bébés, énumère la psychanalyste. N'importe quel moment de la vie peut prendre valeur de scène primitive. » Des fantasmes d'ailleurs pas si éloignés d'une

UN ENFANT, CINQ POSSIBILITÉS

1. La plus ancienne forme d'homoparentalité : l'enfant est né de parents hétérosexuels divorcés, dont l'un (ou les deux) a ensuite vécu en couple homo.
2. L'enfant est conçu en coparentalité entre une lesbienne et un gay, chacun en couple ou pas, via une insémination « artisanale ».
3. L'enfant naît par insémination artificielle avec donneur dans un service hospitalier étranger (belge, hollandais ou espagnol), la procédure étant réservée, en France, aux couples mariés.
4. L'enfant est adopté par un seul parent qui, souvent, cache son homosexualité par peur de ne pas obtenir l'agrément.
5. Enfin, depuis quelques années, certains couples de gays ont recours à la gestation pour autrui, interdite en France mais autorisée en Inde, en Russie et aux États-Unis, moyennant finances.

certaine histoire de cigognes, et qui ne sont pas réservés aux enfants d'homos… « En plus d'ajouter un élément de générosité, puisqu'il a fallu que quelqu'un donne de son sperme pour que l'enfant existe, l'explication par les parents de l'insémination artificielle donne une ouverture symbolique essentielle, ajoute Daniel Marcelli. Le principal est que l'enfant ne reste pas collé à l'énigme », que son imagination puisse se frayer un chemin.

QUELLE PLACE POUR LE SECOND PARENT ?

Quels que soient les sexes des parents, la triangulation œdipienne se fait lorsque quelqu'un d'autre que le bébé occupe le désir de la mère ou du parent qui a la fonction maternelle. Ce peut être une autre femme, un autre homme, voire une passion, son travail… « Dans leurs dessins comme dans leurs discours, les enfants d'homos que je reçois sont "œdipianisés" », fait remarquer Catherine Mathelin-Vanier. **« À 7 ans, j'ai demandé à ma mère ce que représentait "tatie" pour elle, raconte Thomas. Elle avait toujours été là, j'avais besoin d'entendre qu'elles s'aimaient. »** But de l'opération : que l'enfant ne se croit pas seule source de plaisir de sa mère. Pour qu'il s'affranchisse, quitte les jupes de maman et se tourne vers le monde sans trop de culpabilité, mais aussi parce que, en faisant obstacle, la tierce personne protège l'enfant de l'amour dévorant de sa mère. « Elle ne peut t'aimer trop, puisqu'elle m'aime aussi », dit-elle par sa simple présence. À condition, comme dans les couples hétéros, que la mère reconnaisse au second parent son autorité et sa légitimité. « Elles prennent les décisions ensemble, mais Valérie est plus cool, observe Modelène. Avec ma mère, pour demander l'autorisation de sortir, je dois argumenter. En revanche, quand je fais une bêtise, quelle que soit celle qui crie, j'en prends pour mon grade. » Aller se blottir dans les bras de l'une lorsque l'autre est fâchée, grappiller auprès de l'un une rallonge d'argent de poche, rien d'anormal… « Ils sont homos, pas clonés. Ce sont deux adultes, deux postures, deux points de vue. Dès que l'enfant perçoit une altérité, il trouve sa place », certifie Daniel Marcelli.

BRUNO LEVY POUR PSYCHOLOGIES

“La première question que l'on me pose, c'est : « Laquelle des deux fait le papa ? » La suivante, c'est si je suis moi-même homo…”

MODELÈNE, 18 ANS, ADOPTÉE PAR DEUX FEMMES

QUELLE INCIDENCE SUR LEUR SEXUALITÉ ?

« **L**es enfants d'homos ont des comportements parfaitement sexués », affirme Catherine Mathelin-Vanier. Les petites filles jouent à la poupée, les petits garçons au ballon, et chacun comprend bien quel est son genre. À condition, précise-t-elle, « qu'il soit aimé par ses parents tel qu'il est ». Un garçon élevé par des femmes en guerre contre les hommes, qu'elles soient homos ou hétéros, pourra ainsi avoir peur de perdre leur amour s'il accède à sa virilité. Mais, heureusement, selon la psychanalyste, « l'enfant n'est pas que l'objet de >>>

“Je n’ai pas l’impression d’avoir une vie différente des autres. C’est comme si mes parents étaient divorcés, sauf qu’ils s’entendent bien !”
CLOTILDE, 20 ANS, ENFANTÉE EN COPARENTALITÉ

>>> ses parents ». Il fréquente, où qu’il aille, des hommes et des femmes. Copains et copines, maîtres et maîtresses, oncles et tantes sont autant de possibles référents pour s’identifier. C’est le cas de Thomas : « Je passais des vacances avec mon grand-père, je voyais mon parrain, j’étais scout… Mes mères m’ont appris à faire pipi debout. Pour le reste, j’ai découvert tout seul. **Je ne me suis jamais posé la question de savoir si j’étais moins homme que mes amis. En revanche, j’ai vite senti que j’étais plus sensible qu’eux et plus à l’aise avec les filles, ce qui m’a plutôt aidé dans mes relations sentimentales.** »
À la question de savoir « qui, dans un couple de femmes, fait le papa », les psychanalystes rappellent avec Freud que chacun est pétri d’identifications masculines et féminines. C’est la différence des rôles qui permet à l’enfant de se construire, pas celle du sexe de ses parents. « En général, la question suivante, c’est celle de savoir si je suis homo », s’amuse Modelène. « Comme beaucoup de gens, je me suis demandé si je préférais les filles, si c’était héréditaire », témoigne Clotilde. Mais non, répondent les psys : « Nous constatons, jusqu’à aujourd’hui, que les hétéros ont fait plus d’enfants homos que les homos eux-mêmes », note Daniel Marcelli, le « choix d’objet amoureux » n’étant pas transmissible.

COMMENT AFFRONTER LE REGARD DES AUTRES ?

« La structure familiale a tellement éclaté ces dernières décennies que le poids de la normalité s’est atténué », continue le pédopsychiatre. Aujourd’hui, « faire famille » n’a plus grand-chose à voir avec le biologique. C’est avant tout reconnaître des enfants comme les siens et être vu par eux comme leurs parents. Tout dépend ensuite de la façon dont les parents vivent leur homosexualité. « S’ils s’en cachent, l’enfant vit leur honte par procuration. S’ils sont militants énervés, il risque d’être pris dans leur narcissisme et de ne pouvoir affirmer sa différence », développe-t-il. Mais s’ils sont tranquilles, ils transmettent cette sérénité à leur enfant, plus solide ensuite pour expliquer sa situation aux autres. D’autant mieux qu’ils érigent en norme ce qu’ils vivent chez eux. « J’ai toujours trouvé cela normal, puisque je n’ai connu que cela », répètent-ils en chœur. « J’habite chez ma mère. Mon père est à deux stations de métro. Il a le double des clefs, il passe quand il veut. Quand j’étais petite, il venait tous les matins prendre le petit déjeuner avec moi, m’habiller et m’accompagner à l’école. Je n’ai pas l’impression d’avoir une vie différente des autres. C’est comme si mes parents étaient divorcés, sauf qu’ils s’entendent bien ! » résume Clotilde.
C’est face à l’étonnement de leurs camarades de classe qu’ils réalisent leur spécificité. Un moment souvent délicat… Parce que l’homophobie n’est jamais très loin, que « pédé »

BRUNO LEVY POUR PSYCHOLOGIES

reste l'insulte principale de la cour de récré. Parce qu'il faut se justifier, au moment de la fête des Pères ou des Mères. Parce que, dès la sixième, la mention « profession du père/de la mère » sur les fiches à remplir au début de l'année leur rappelle leur originalité. Pour toutes ces raisons, les enfants d'homos restent réservés sur la configuration de leur famille. « Je ne voulais pas me taper l'affiche ni étaler la vie amoureuse de mes parents », se défend Modelène. « Bien sûr, quand j'étais petit, mes copains savaient, se souvient Thomas. Ils venaient à la maison, ils voyaient bien. Mais aux inconnus qui me posaient des questions sur mon père, je répondais qu'il était parti avant l'accouchement. Ce qui n'est pas tout à fait faux… » **Une situation que Clotilde prend avec philosophie : « Je comprends que cela puisse faire peur ou interroger. Lorsque ma situation choque mon interlocuteur, je ne coupe pas les ponts tout de suite. Je lui laisse le temps de s'habituer.** » Pour elle, cela a toujours été « très doux, sans accroche, certainement aussi car mes copains n'auraient pas laissé passer un propos irrespectueux. J'étais protégée ». Pour les amies lesbiennes de Modelène, cette famille fait même rêver : « Elles adorent venir chez moi. Une jolie maison, une famille heureuse. C'est un modèle de réussite. » Ainsi, à l'exemple des enfants de parents divorcés, hors norme il y a encore quelques décennies, la situation des enfants d'homos entre, petit à petit, dans les mœurs.

QUE DIT LA LOI ?

« **N**ous avons tous les trois été adoptés à Haïti. Roger par Valérie, Kensen et moi par Catherine, indique Modelène. Nous avons grandi ensemble, et pourtant, nous ne portons pas le même nom. Je n'ose pas imaginer ce qu'il se passerait s'il arrivait quelque chose à l'une de nos mères. Nous serions peut-être séparés, à nouveau abandonnés… Ce serait affreux », s'alarme-t-elle. Pour le moment, le second parent n'est effectivement pas reconnu par la loi. Si cela ne pose souvent pas de problème dans la vie de tous les jours (pour les visites médicales, la signature du carnet de notes…), il n'a aucun droit tant qu'il n'a pas obtenu la délégation d'autorité parentale qui, par ailleurs, ne génère aucune filiation. **En cas de séparation conflictuelle ou de décès du parent légal, le parent « social » n'a alors droit à rien. Ni droit de garde, ni de visite.** Sauf exception de jurisprudence. Une situation doublement insécurisante pour l'enfant : parce qu'il ne sait pas ce qu'il adviendra de lui en cas de drame, mais aussi parce que la loi ne fait pas barrage entre lui et sa mère. On retrouve, ici, la nécessité du tiers chère aux psychanalystes. Le pouvoir est mis du côté de la mère, ce qui ne peut qu'être inquiétant pour lui. Dans le cas d'un couple hétéro, si elle voulait mettre le père à l'écart et garder l'enfant pour elle, le juge des affaires familiales l'en empêcherait. **Dans le cas des couples homos, la loi n'intercède ni ne reconnaît l'autre parent dans ce rôle indispensable de séparateur.** Sans compter la dimension affective de la reconnaissance légale, souligne Thomas : « Nous avons tous souffert que ma "tatie" ne soit pas considérée par la loi. Lorsque, à la suite d'une longue procédure et parce que j'étais majeur, le juge a accepté l'adoption, ça a été un soulagement. Aujourd'hui, je suis devenu papa, elles toutes les deux légalement grands-mères et reconnues comme telles à la halte-garderie. J'en suis fier. » ■

1. Pour des raisons de confidentialité, le prénom a été modifié.
2. L'Homoparentalité en France, la bataille des nouvelles familles *d'Éric Garnier (Éditions Thierry Marchaisse, 2012).*
3. *In* Guide bibliographique de l'homoparentalité, *ouvrage collectif (APGL, 2007).*
4. *« Homoparentalité et développement de l'enfant : bilan de trente ans de publications » d'Olivier Vecho et Benoît Schneider, in* La Psychiatrie de l'enfant *(PUF, 2005).*
5. *Catherine Vanier, auteure de* Qu'est-ce qu'on a fait à Freud pour avoir des enfants pareils ? *(Flammarion, 2012).*
6. *Jean-Pierre Winter, auteur* d'Homoparenté *(Albin Michel, 2010).*
7. *Daniel Marcelli, auteur du* Règne de la séduction, un pouvoir sans autorité *(Albin Michel, en librairies le 3 octobre).*

250 000 ENFANTS CONCERNÉS

Difficile de le savoir, les enquêtes ne posant jamais la question directement. En 2005, l'Institut national d'études démographique (Ined) estimait statistiquement qu'entre vingt mille et quarante mille enfants résidaient avec un couple de même sexe, en grande majorité des femmes. L'Association des parents et futurs parents gays et lesbiens (APGL) annonce pour sa part deux cent cinquante mille enfants, en incluant tous ceux qui ont un parent homo.

POUR ALLER PLUS LOIN

À voir *Tout va bien ! The Kids Are All Right* de Lisa Cholodenko, avec Julianne Moore, Annette Bening et Mark Ruffalo (2010). Deux ados conçus dans une famille homoparentale retrouvent leur père biologique. Drôle et émouvant.
Modern Family diffusé sur M6. Trois familles déjantées, dont un couple de gays et leur petite fille vietnamienne. Dialogues ciselés, situations hilarantes. Cette série américaine aurait fait changer d'avis Barack Obama sur l'homoparentalité.
Le site apgl.fr. Association des parents et futurs parents gays et lesbiens (APGL).

ANNA DI PROSPERO

Demander de l'aide, pourquoi c'est difficile

[**Courage !**] Du simple coup de main au besoin d'argent, il suffirait parfois de demander. Et pourtant… Qu'il est escarpé le chemin de l'appel au secours ! Pourquoi tant de réticence à solliciter nos proches ?

Par Isabelle Taubes

« Pas question de demander de l'aide avant d'avoir épuisé toutes les solutions personnelles, confie Coralie, 42 ans, agent de voyages. Je me vois comme un brave petit soldat qui ne faiblit pas. Ma devise pourrait être : "Aide-toi, le ciel t'aidera." » Inscrite à l'encre indélébile dans nos esprits, cette citation du *Chartier embourbé* de Jean de La Fontaine rappelle, en vérité, le vieux précepte biblique selon lequel nous ne devons pas invoquer Dieu en vain, tout en transmettant, avant l'heure, une idée chère au développement personnel moderne : nous pouvons beaucoup plus pour nous-mêmes que nous le croyons. Pourtant, dans notre société hyperindividualiste qui >>>

>>> célèbre l'autonomie comme valeur suprême, automatiquement, nous la traduisons par : « Tu ne dois compter que sur toi-même. » Tous ou presque, nous avons grandi avec l'idée que ne rien demander à personne, jamais, est source de gloire. Nous sommes fiers de proclamer que nul ne nous a aidés. Or, nos fantasmes de toute-puissance se révèlent de redoutables ennemis intérieurs lorsque nous traversons des périodes difficiles (chômage, maladie, deuil, séparation, etc.). Ou simplement en cas de besoin d'un coup de main ponctuel, pour déménager ou planter un clou quand on est maladroit.

C'est se sentir redevable

« Par l'intermédiaire de la demande, tout le passé s'entrouvre jusqu'au fin fond de la première enfance », expliquait le psychanalyste Jacques Lacan. C'est dire que, chaque fois que nous ouvrons la bouche pour solliciter une aide, nous réveillons plus ou moins consciemment des fantasmes ou des angoisses enfantines. La palme de la difficulté revient à la demande d'argent. « Je n'hésite pas à me tourner vers mes proches ou mes collègues pour des conseils, une écoute, du réconfort, confirme Claudia, 44 ans, chef de projet. Mais pas question de solliciter une aide financière. Longtemps, j'ai été très dépensière, je me retrouvais dans le rouge, obligée d'emprunter à mes parents. Demander de l'argent, aujourd'hui, serait un constat d'échec, la preuve que je ne suis pas réellement devenue adulte. Je préférerais commettre un braquage ! » Dans ce monde matérialiste, solliciter une aide financière renvoie à la honte qu'inspirent la pauvreté et l'échec social. C'est oser avouer : « Je n'ai pas réussi. » Complication supplémentaire : inconsciemment, la demande d'argent nous réinstalle dans la position de l'enfant dépendant, qui a faim, froid ou peur et ne peut compter que sur sa mère pour survivre. Elle ressuscite la « dette de vie » qui nous lie à nos parents, à qui nous devons d'être au monde.
Or, être en dette est une situation difficilement supportable psychiquement. Comme l'a montré le sociologue Marcel Mauss, nous sommes en position d'infériorité vis-à-vis de celui qui donne, nous nous sentons à sa merci, dépossédés de nous-mêmes. Nous devenons son « obligé ». D'où le soulagement quand nous pouvons enfin prononcer cette petite phrase libératrice : « Nous sommes quittes. »

C'est se mettre à nu

« Je ne peux pas payer un déménagement, vous pouvez me donner un coup de main ? » « J'ai le vertige, tu ne voudrais pas venir remplacer l'ampoule de la cuisine ? » « Je ne comprends rien à ce dossier, tu m'expliques ? » Petit ou grand service, appeler à l'aide revient à avouer son impuissance ou son incompétence – même si elle n'est que très limitée. Or, pour certains d'entre nous, cet aveu est trop douloureux. A fortiori quand, au plus mal, ils ont le plus besoin d'être épaulés. En effet, « le sentiment que l'homme supporte le plus difficilement est la pitié, surtout quand il la mérite », écrivait Honoré de Balzac[1]. Après un divorce houleux, Jean-Jacques, 34 ans, cadre commercial, était au bord du suicide quand, à l'approche des vacances, il a osé demander à un couple d'amis s'il pouvait partir avec eux. « Vraiment, je n'osais pas. Avec mon épouse, nous formions un couple modèle. Je croyais que tout était parfait entre nous. Je me trompais puisqu'elle a rencontré quelqu'un, et en trois mois, tout était fini. Demander le soutien de mes amis, c'était renoncer à mon image de "mec qui a de la chance", qui réussit. » Et endosser l'habit du type qui fait pitié, dont les autres parlent en disant : « Le pauvre, tu as vu ce qui lui arrive, je n'aimerais pas être à sa place. »

C'est risquer d'être rejeté

Il y a aussi ceux qui n'osent pas demander, de peur de « déranger ». Ce blocage résulte souvent d'une enfance où la personne avait la sensation d'être en trop, de ne pas avoir de place dans la famille. Ou bien ses parents étaient trop submergés par leurs propres difficultés pour pouvoir se soucier de ses besoins. Par conséquent, elle a pris très tôt l'habitude de les taire et de garder ses problèmes pour elle. Devenus adultes, nous devrions quand même pouvoir réaliser que nos amis sont assez grands pour dire « non » s'ils ne sont pas en mesure de nous aider. Mais voilà, ce « non », nous le redoutons parfois >>>

“Laisser à l’autre la liberté de dire non”

Isabelle Crespelle,
analyste transactionnelle

« À l’idée d’appeler à l’aide, beaucoup renoncent, estimant qu’il s’agit d’un aveu de faiblesse. À mon sens, c’est tout le contraire. Cette demande témoigne d’une capacité d’autonomie, dès lors qu’elle est faite dans la liberté et la clarté. Il est donc essentiel d’établir un contrat clair avec la personne que nous allons solliciter. Et de formuler les choses de façon posée, dans le calme. Annoncer, par exemple : “J’ai une demande à te faire : tu peux dire oui ou non.” C’est important que de laisser à l’autre la liberté d’aider ou pas. Car il n’y a rien de pire que de soutenir quelqu’un à contrecœur. Et cela signifie que nous sommes, pour notre part, dans la demande et non dans l’exigence. Cela veut aussi dire que nous sommes capables de faire face à une réponse négative. D’où l’importance de bien cibler la personne que nous allons solliciter. Afin de ne pas remettre le pied dans des schémas anciens – le sentiment d’être dévalorisé par l’autre, d’être jugé –, sachons choisir des gens qui portent sur nous un regard bienveillant. »

Isabelle Crespelle, coauteure de *S’épanouir tout au long de sa vie* (InterÉditions, 2010).

“Accepter d’être parfois dépendant”

Marie-José de Aguiar, gestalt-thérapeute et coach artistique

« Cette problématique me fait penser à un proverbe africain : “Il faut tout un village pour élever un enfant.” Si nous avons tant de mal à demander de l’aide, c’est que, dans notre société occidentale, l’accent est mis sur la force, sur l’indépendance. Mais il est faux de croire que nous pouvons toujours nous en sortir seuls. La première chose à faire serait donc de nous extraire de cette illusion culturelle. Il nous faut accepter d’être, parfois, légèrement dépendants ! Je conseillerais ensuite de prêter l’oreille à ce que nous nous racontons quand nous hésitons à solliciter quelqu’un. “Il ne sera pas là”, “Cela va le déranger”, “Il n’aura pas le temps” sont des pensées qui font écho à nos représentations passées. L’enjeu : vérifier si ces perceptions sont toujours valables. Pierre ou Paul, que je vais solliciter, réagiront-ils comme mes parents qui n’arrêtaient pas de me dire : “Débrouille-toi” ? Dans la plupart des cas, nous réalisons que ces vieux schémas n’ont plus lieu d’être. »

“Considérer le plaisir d’autrui à être sollicité”

Aurélia Schneider, psychiatre et thérapeute comportementaliste

« Nous nous mettrions en position de faiblesse ? Changeons notre point de vue ! Nous pouvons considérer que nous allons faire plaisir à l’autre. Il ne faut pas oublier qu’être sollicité peut se révéler valorisant. À mon sens, il est également primordial d’affirmer son besoin, de le dire clairement : “J’ai besoin”, avec ce “je”, impliquant, pour interpeller l’autre de façon gratifiante pour lui. Nul besoin de se justifier démesurément, l’autre n’a pas à rentrer dans ces détails. Nous ne faisons que perdre du temps et noyer le poisson là où il suffit de montrer à autrui combien il compte pour nous. Évidemment, il est nécessaire de dépasser la sempiternelle peur du : “Je vais déranger.” Pourquoi valoriser systématiquement l’hypothèse négative ? Essayons plutôt de trouver des raisons positives comme : “Il va me trouver courageux”, “Elle va être contente que je la sollicite”… Et surtout, n’oublions pas de remercier. Et, par-là, d’indiquer combien cette intervention amie a été importante pour nous, et enrichira notre relation. »

Propos recueillis par Marion Froh

ANNA DI PROSPERO, DENIS BOUR, COLLECTION PRIVÉE, THIBAULT JEANSON

>>> encore plus. Aussi, nous nous faisons tout un cinéma intérieur, anticipons le refus alors que nous n'avons même pas formulé notre requête. Pourquoi tant d'angoisse ? Nous ne pouvons nous empêcher de penser que c'est notre être tout entier qui est rejeté. Et commençons à douter de cet autre qui nous oppose une fin de non-recevoir. Finalement, il est moins ouvert, moins sympathique et généreux que nous le croyions… Comme l'écrivait le philosophe grec Épicure[2] : « Ce n'est pas tant l'aide de nos amis qui nous aide, que notre confiance en cette aide. » Un refus de leur part et, soudain, le lien est mis à l'épreuve.

« Se faire aider » est désormais l'expression consacrée pour dire « aller voir un psy ». Quand nous sommes incapables d'appeler nos amis, ou quand nous avons trop peur d'arrêter un passant pour demander notre chemin (« Je n'ose pas déranger, il va me prendre pour un idiot… »), il est temps de voir un thérapeute. D'ailleurs, les psychiatres et psychothérapeutes comportementalistes utilisent cette épreuve – parler à un inconnu dans la rue – pour aider leurs patients à retrouver confiance en eux. En tout cas, il devient plus facile d'appeler au secours en prenant conscience que la plupart des humains aiment rendre service et sont plutôt contents d'être sollicités. La vie en société, c'est aussi le plaisir de l'échange et de l'entraide. Quand nous réussissons à améliorer le sort des autres, nous nous sentons utiles, fiers, plus aimables. Et n'oublions pas que les services que nous demandons, nous aurons sûrement l'occasion de les rendre. ■

1. In La Peau de chagrin *d'Honoré de Balzac (Larousse, "Petits classiques", 2011).*

2. In Lettre à Ménécée *d'Épicure (Flammarion, "GF", 2009).*

POUR ALLER PLUS LOIN

Sur psychologies.com « Savez-vous demander de l'aide ? », un test à faire, rubrique « Tests ».

TÉMOIGNAGE

"Le jour où j'ai osé appeler au secours"

EMMA, 38 ANS, TRADUCTRICE

« **J**'ai choisi de quitter mon poste salarié pour me mettre à mon compte il y a une dizaine d'années. J'ai appris à travailler toute seule, à décider toute seule, à me débrouiller toute seule pour presque tout. J'ai vite compris qu'il était contre-productif de dépenser de l'énergie à monter des dossiers de demande d'aide aux structures pourtant prévues pour ça : j'avais plus vite fait de gagner moi-même le financement de mes besoins…

J'ai vécu sans gros accroc pendant huit ans. C'était parfois périlleux, mais je finissais toujours par retomber sur mes pattes. Et puis, l'an dernier, la crise m'a touchée de plein fouet. Moins de travail, moins de revenus, la vie qui devient de plus en plus dure, et un jour, l'évidence : je n'avais plus un sou devant moi, et aucune perspective me permettant d'espérer pouvoir faire face, à moyen ou long terme, à mes problèmes. Je ne m'en sortais plus.

J'ai très vite réalisé que la seule solution était de demander de l'aide à mes proches. Angoisse. Moi qui pensais être tranquille avec cette idée, j'ai complètement paniqué. Je me suis rendu compte que tous les gens à qui j'avais demandé de l'aide jusqu'alors – artisans, thérapeutes, consultants –, je les avais payés pour ça… Et je me suis surtout rappelée de plusieurs situations où je m'étais énervée contre l'un ou l'autre de mes amis en découvrant qu'il n'avait pas osé me demander un coup de main, sur le thème : "À quoi ça sert de s'aimer si on ne peut pas s'aider ?"

Là, j'ai compris : c'est vraiment dur d'appeler au secours. J'ai pris mon courage à deux mains. J'ai écrit un e-mail pour expliquer que je ne m'en sortais plus. Et que, pour pouvoir garder mon appartement, j'avais besoin de constituer une cagnotte en vue de renégocier mon prêt immobilier. Il commençait comme ça : "J'ai beaucoup hésité avant de vous envoyer ce mail. Et puis je me suis dit que si l'un d'entre vous l'avait écrit, j'aurais sans doute été contente de faire partie de ceux qui le reçoivent. Je mets donc mon orgueil dans ma poche et prends cette liberté, en souhaitant ardemment que vous ressentirez, vous aussi, vraiment, la liberté d'y répondre sans que ça abîme les si précieux liens qui nous lient."

J'ai pleuré en appuyant sur "envoi". Et je pleure en le relisant. J'ai pleuré aussi en recevant les réponses, toutes plus inquiètes, bienveillantes, rassurantes les unes que les autres. En un mois, ma cagnotte était pleine. Non seulement d'argent, mais de plein de petits gestes, mots, signes de soutien, dont j'avais vraiment besoin. Moi qui crois tellement dans "les autres", j'avais oublié de voir qu'ils croient en moi, et de leur laisser un espace pour l'exprimer. La vie m'a remis les yeux en face des trous. Je peux rester dans mon appartement. J'ai dix ans pour rembourser à mes proches ce qu'ils m'ont prêté sans intérêts. Et toute une vie pour ne pas oublier qu'oser demander, c'est offrir à l'autre la possibilité de donner. » Propos recueillis par VALÉRIE PÉRONNET

JE VEUX UNE MUTUELLE QUI ME PROTÈGE DES PIEDS À LA TÊTE.
Harmonie Mutuelle, mutuelle régie par le Livre II du Code de la Mutualité en cours d'agrément, n° Siren 538 518 473. HEREZIE.
Harmonie mutuelle
En harmonie avec votre santé
Avec Harmonie Mutuelle, bénéficiez d'une participation financière* pour des soins non pris en charge par la Sécurité sociale, tels que l'ostéopathie, la chiropractie ou encore la micro-kinésithérapie. Retrouvez tous les détails en agence ou sur notre site internet.
* Selon la garantie souscrite. Harmonie Mutuelle, mutuelle en cours d'agrément régie par le Code de la mutualité, est issue de la fusion d'Harmonie Mutualité, de Mutuelle Existence, de Prévadiès, de SPHERIA Val de France et des mutuelles Santévie. Cette fusion est soumise à l'approbation de l'Autorité de contrôle prudentiel et à l'avis de l'Autorité de la concurrence.
harmonie-mutuelle.fr

LA PHILO À LA BOUCHE

PAR CHARLES PÉPIN

La beauté qui nous fascine ne peut être « comprise »

Vous restez figé de longues minutes devant une falaise tombant dans la mer : celle-là, précisément, et pourquoi pas une autre ? Ce tableau de Morandi vous plonge dans une méditation rêveuse, et pas son voisin dans la salle du musée… Cette chanson française est si simple – quelques accords de guitare, des paroles banales – mais elle vous émeut aux larmes. Pourquoi ? Les philosophes ont bien tenté de nous expliquer cela. Selon Kant, vous êtes en fait surtout sensible à l'harmonie que la beauté crée en vous, non à la beauté elle-même. Pour Platon ou Hegel, vous sentez qu'il y a de la vérité derrière la beauté – vérité d'une culture, d'une idée, d'une valeur… Les psychanalystes aussi.

Pour Freud, la beauté d'une œuvre d'art vous permet de satisfaire vos pulsions sexuelles ou agressives refoulées.

Charles Pépin, philosophe, invite, dans ses chroniques, à réfléchir autour d'un concept philosophique. Dernier ouvrage paru : Un homme libre peut-il croire en Dieu ? *(Éditions de l'Opportun, 2012).*

Longtemps j'ai étudié ces diverses réponses, jusqu'au jour où il m'a semblé comprendre l'essentiel. Et l'essentiel, c'est que nous ne comprenons pas. « La rose est sans pourquoi, elle fleurit parce qu'elle fleurit », écrivait le mystique Angelus Silesius[1]. Et si, précisément, la beauté nous apprenait à « aimer » ce que nous ne comprenons pas ? Toute émotion esthétique serait alors une petite leçon de mysticisme – mystique vient du grec *mustikos*, « mystère ». Trop souvent, nous voulons tout comprendre. Trop souvent aussi, nous voulons posséder ce que nous aimons. Mais la beauté qui nous fascine ne peut être « comprise », et elle n'appartient à personne. C'est d'ailleurs probablement le sens des records de prix atteints par certaines œuvres d'art : cent vingt millions de dollars pour une version du *Cri* de Munch, cent quatre millions pour une statue de Giacometti… De tels montants indiquent paradoxalement que l'art n'a pas de prix, que sa valeur est inestimable, que la beauté n'appartient à personne. Ils semblent suggérer, dans leur démesure même, l'effort désespéré de celui qui voudrait posséder ce qui n'a pas de prix. Mais *Le Cri* continuera à se perdre dans le ciel, offert à toutes les oreilles qui sauront l'entendre, à tous les yeux qui sauront le voir. Qui sauront aimer une beauté qui leur « échappe ». Platon évoquait l'émotion esthétique comme une éducation : le beau pouvait, selon lui, nous conduire vers le bien et le vrai. Gardons l'idée d'éducation, mais en un autre sens : la beauté nous apprend à aimer sans comprendre ; elle nous apprend à aimer sans posséder. Elle nous lave, le temps du plaisir esthétique, de nos réflexes d'intellectuel et de propriétaire.

1. Poète et mystique allemand du XVII^e siècle, auteur du Voyageur chérubinique *(Rivages, 2004).*

CHARLES PÉPIN donne chaque lundi à 18 heures, au cinéma MK2 Hautefeuille, à Paris, une conférence de philosophie pratique et existentielle (MK2.com).

VINCENT FERRANÉ POUR PSYCHOLOGIES

IMPACT n°1 : Choisir des produits équitables labellisés Fairtrade / Max Havelaar, c'est contribuer au renforcement de la démocratie dans les communautés rurales d'Amérique Latine, d'Afrique et d'Asie. Par votre engagement, vous participez au développement des organisations, dans lesquelles les producteurs votent démocratiquement la mise en œuvre de projets communautaires.

maxhavelaarfrance.org

Max Havelaar France
est une association loi 1901
à but non lucratif.

Avec le soutien de

Soyons juste équitables

FAIRTRADE
MAX HAVELAAR
FRANCE

Les réunions interminables, les déjeuners au restaurant d'entreprise, les réflexions des collègues… Au secours, la « bureauphobie » guette ! Comment faire pour ne pas claquer la porte trop vite ?

JE NE SUPPORTE PLUS LA VIE DE BUREAU

PAR MARION FROH – ILLUSTRATION ÉRIC GIRIAT

Cela a surgi « comme ça », sans qu'elle puisse donner une explication à ce sentiment de ras-le-bol. « Soudainement, j'ai réalisé que tout me pesait, raconte Julie, 37 ans, cadre. Les deux heures pour aller au boulot, les discussions de bureau, les mêmes déjeuners avec les mêmes visages chaque jour. Je me suis dit que c'était passager… sauf que cela dure depuis six mois. »

Je ne me sens pas à « mon » bureau. *L'open space m'a tuer* : nombre d'employés en entreprise pourraient s'approprier ce titre de livre[1]. « Avant, ils étaient seuls, ou partageaient leur espace à deux ou trois, rappelle Marie Pezé[2], psychologue, spécialiste de la souffrance au travail. Les nouvelles règles de management ont voulu favoriser la communication, elles ont surtout créé un supplément de stress. Le *lean management,* par exemple, a contribué à la dépersonnalisation des bureaux : les personnes sont invitées à ne plus accrocher de photos de leurs enfants ou de posters [*lean* en anglais signifie "maigre", ndlr]. Quant aux demi-cloisons, elles favorisent la surveillance entre les uns et les autres. » Ces aménagements rognent sur l'intimité, et contribuent à nier la singularité de ceux qui occupent les lieux. « La sociologue Danièle Linhart parle d'une "précarité subjective" », indique Marie Pezé. Cette uniformisation renvoie inconsciemment chacun à une condition de travailleur interchangeable. « Or, la richesse d'un travail tient à tout ce qu'une individualité y apporte. »

Je suis infantilisé. Jean-Luc Bernaud[3], professeur de psychologie au Conservatoire national des arts et métiers (Cnam), renchérit : « La position dans la société française est celle du contrôle des salariés, voire de la surveillance. » Et la comparaison avec le cadre scolaire est un pas aisé à franchir : contrairement à ce qui se pratique ailleurs, le « présentéisme » est encore considéré comme la norme ; les entretiens avec la hiérarchie prennent parfois des allures de conseil de classe ; et le télétravail est vu comme une façon déguisée de flemmarder. Difficile pour les employés de s'épanouir au bureau quand ils se sentent ramenés au stade des années collège. Ou de se déployer quand la confiance et l'autonomie font défaut dans le management, niant, par là même, leur condition d'adultes responsables…

SA SOLUTION

Stéphanie, 43 ans, cadre bancaire

« Étant donné la conjoncture économique, je n'ai pas les moyens de quitter mon travail. Or, je le supporte de moins en moins bien. Avant que mon malaise prenne le pas sur tout, j'ai décidé d'agir. J'ai demandé un temps partiel à 90 %. Je me suis mise au yoga pour renouer avec un bien-être physique, et que celui-ci influence mon moral. J'envisage d'utiliser mon droit individuel à la formation (DIF), pour sortir la tête de l'entreprise et faire le point sur mes désirs et besoins, avec un professionnel. »

Je traverse une crise professionnelle. « Depuis une dizaine d'années, on ne construit plus son identité dans le travail », note Marie Pezé. Pour Jean-Luc Bernaud, « beaucoup souffrent de ne plus lui trouver de sens. Ils voient des personnes ayant consacré leur vie à un groupe se faire licencier à quelques années de la retraite, ce qui les interroge ». Le mal-être au bureau serait donc le reflet d'une société en crise. Mais aussi le symptôme d'un besoin de remise en question individuelle. « Après quelques années, chacun peut souhaiter un ajustement entre ses compétences et son emploi, analyse Jean-Luc Bernaud. Lorsque les postes se renouvellent d'eux-mêmes, la tâche ne cesse d'être enrichissante. Mais certains salariés considèrent que leur potentiel n'est pas valorisé. » Et de rassurer : « Cela n'a rien de pathologique. Cela fait même partie du développement normal de l'individu ! » *L'open space* respire déjà mieux. ■

1. D'Alexandre des Isnards et Thomas Zuber (LGF, "Le Livre de poche", 2008).
2. Elle a ouvert en 1997, à Nanterre (Hauts-de-Seine), une consultation spécialement dévolue à ces questions. Internet : souffrance-et-travail.com.
3. Il a codirigé avec Claude Lemoine Traité de psychologie du travail et des organisations *(Dunod, 2012).*

QUE FAIRE ?

RESTAURER LA CONVIVIALITÉ

La psychologue Marie Pezé, spécialiste de la souffrance au travail, se souvient qu'à Noël, lors des gardes à l'hôpital, les enfants des soignants étaient conviés. « Aujourd'hui, chacun file chez soi dès le service fini », regrette-t-elle. Or le mieux-être au bureau passe par la « célébration des temps sociaux dans l'entreprise ». Armé de quelques bonnes volontés, il peut être utile de restaurer ces temps de vivre-ensemble, qui permettent de (re)nouer avec chacun, au-delà des attributions hiérarchiques.

ÉCHANGER AVEC DES AÎNÉS

Comme le note Jean-Luc Bernaud, professeur de psychologie, le ras-le-bol du bureau peut être symptomatique d'un besoin de changement et constitue une étape normale de la vie professionnelle. Afin de se sortir de l'ornière, pourquoi pas échanger avec des aînés – dans son entreprise ou non – ayant déjà connu ce questionnement ? Se nourrir de leurs expériences peut aider chacun à avancer dans sa propre réflexion.

NE PAS AGIR SUR UN COUP DE TÊTE

Avant de claquer la porte, mieux vaut se poser et réfléchir, estime encore Jean-Luc Bernaud, « prendre du recul de façon informelle ou en consultant », surtout si le malaise n'est pas clairement défini. « S'agit-il d'un problème de motivation ? de compétence ? » interroge-t-il. Et de rappeler que « 45 % environ des praticiens du bilan de compétences sont diplômés en psychologie ». Une façon d'envisager toutes les facettes du problème.

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire *Travailler à armes égales* de Marie Pezé, Rachel Saada et Nicolas Sandret. Des méthodes pour répondre à la souffrance qui peut gangrener notre espace professionnel (Pearson, 2011).
Sur psychologies.com « Comment positiver au bureau ? » Une enquête à lire dans la rubrique « Moi ».

[**Virtualité**] En France, plus de trois internautes sur quatre sont inscrits sur un réseau social. Addicts ? « No life » ? Évidemment non. Aude, Claudine et Nans racontent comment ces fenêtres virtuelles leur ont ouvert de nouvelles perspectives amicales et amoureuses.

Les réseaux sociaux ont changé leur vie

Propos recueillis par Marie Le Marois – Photos Aurélie Chassary

“Facebook, c’est comme un dîner à la maison, sauf que je peux être en pyjama”

Aude, 43 ans, mariée, trois enfants, naturopathe

« Au début, j’étais méfiante vis-à-vis de Facebook. Je voyais ce réseau comme un immense œil de Moscou, immaîtrisable. Il y a deux ans, une de mes collaboratrices a créé une page professionnelle pour notre entreprise, Vitalibio. Afin d’en comprendre le fonctionnement, j’ai créé mon propre profil et vu rapidement l’intérêt. J’ai retrouvé mes amis de classe aux quatre coins du monde, dont un qui habite ma ville… et que j’ai embauché comme informaticien. Mère de trois enfants, travaillant beaucoup, avec un mari tout le temps en déplacement, je dirais même que ma vie sociale a pu reprendre une dynamique. Je pianote le soir, après le coucher des enfants, c’est mon temps de détente et de partage. Et même un temps familial, car les moments pour appeler mes sœurs devenaient aussi rares que ceux pour les amis. Je n’ai pas le sentiment d’avoir remplacé ma vie par une vie virtuelle, mais d’avoir enrichi et créé des échanges que je n’avais de toute façon plus le temps physique de vivre. Et puis c’est un fabuleux shaker à idées, un joli focus sur la diversité de nos vies. J’aime retrouver la personnalité de mes “amis” dans ce qu’ils postent : une musique, un moment de bonheur, les chagrins aussi… Je m’ouvre à leur monde, à leurs coups de cœur, à leurs réseaux… C’est comme un dîner à la maison, sauf que je peux être en pyjama avec une tisane et que je n’ai pas la vaisselle à faire pour mes cent cinquante amis ! Cette vie en un clin d’œil, on peut la partager ou non. Moi, je poste peu de choses personnelles et jamais à propos de mes enfants. Côté boulot, les liens sur notre page Facebook avec les blogueuses qui nous testent amènent chaque jour un peu plus de fans. Nous y organisons aussi des concours pour en attirer toujours davantage, autant de personnes qui recevront ensuite la bonne info sur les vertus de l’huile d’argousier ou d’un élixir de Bach antistress… »

>>>

“Second Life nous a libérés sexuellement”

CLAUDINE, 56 ANS, EN COUPLE, DEUX ENFANTS, EN RECHERCHE D’EMPLOI

« Après mon divorce, en 2001, je me suis retrouvée dans un studio, terriblement seule. Mes filles m’ont poussée à acheter un ordinateur, puis à m’inscrire sur des sites de rencontres. Mon passage sur Meetic a été décevant. J’étais naïve. Je cherchais l’amour, pas des histoires d’un soir. Sur le site Copains d’avant, j’ai retrouvé mon premier flirt. Patrick. “Te souviens-tu de moi ?” lui ai-je demandé par mail. “Bien sûr”, m’a-t-il répondu. Nous avons échangé pendant une dizaine de jours, sur nos souvenirs, son divorce, ses enfants, les miens. Quand nous nous sommes retrouvés sur les bords de Saône, c’est comme si nous ne nous étions jamais quittés. En trois semaines, il a quitté Paris et s’est installé chez moi, en Bourgogne. Mais notre couple n’a pas tenu, trop d’incompréhensions. Pendant huit ans, nous ne nous sommes plus vus, nous nous sommes juste envoyé quelques mails. L’année dernière, nous avons recraqué l’un pour l’autre. À cette époque, il vivait en Andorre. Il m’a proposé de nous retrouver sur Second Life, un monde virtuel en 3D où l’on incarne des personnages. Nous avons choisi des avatars plus jeunes, plus beaux. Le mien s’appelait Stratussette – je suis toujours un peu dans les nuages –, le sien, Kissme Kamachi. Pendant trois mois, quasiment tous les jours après le boulot, nous avons partagé un bout de vie ensemble. Nous nous retrouvions virtuellement sur un bateau, dans les boutiques, il m’offrait tout ce dont je rêvais. Nous dînions au restaurant, parlions en dansant dans des lieux idylliques et faisions l’amour sur la plage. Nous nous écrivions via la petite fenêtre sur l’ordinateur. De tout, de rien, de sujets jamais abordés. Des paroles coquines. Ça durait cinq heures, parfois huit. Second Life m’a donné confiance en son amour. Nous avons pu mesurer à quel point nous tenions l’un à l’autre et avons appris à mieux nous connaître, en étant plus naturels, sincères et expressifs. C’est vrai aussi que ce jeu nous a libérés sexuellement. Grâce à nos avatars, nous avons retrouvé la fougue de notre jeunesse. En janvier, nous avons fermé notre compte. Plus besoin. Nous vivons ensemble. »

“Les jeux en ligne ont changé mon regard sur la différence d’âge”

NANS, 34 ANS, CÉLIBATAIRE, INGÉNIEUR INFORMATICIEN INDÉPENDANT

« Je joue en ligne depuis l’âge de 16 ans. J’aime les jeux de rôles, la stratégie, pouvoir me mesurer à une personne réelle. Mon point fort ? Anticiper les réactions de mon adversaire, j’ai toujours un coup d’avance. Je joue environ trois heures par jour. En ce moment, mon jeu est Dota 2. Deux équipes de cinq s’affrontent, le but étant de faire évoluer son héros pour qu’il acquière de nouvelles capacités et gagne des niveaux. Je joue avec des Russes, des Chinois… Nous communiquons en anglais. Les jeux que je choisis me laissent libre de jouer par intermittence. Je ne suis pas addict, encore moins un *no life*, ces personnes qui ne sortent plus de chez eux. J’ai une vie à côté, à commencer par mon boulot et les sorties avec mes amis. Jouer me permet de maintenir le lien avec mon frère de 24 ans qui vit à Washington. Nous avons cette passion en commun depuis qu’il est enfant. Au cours du jeu, nous nous parlons, de stratégie, de mouvements à effectuer. Nous nous taquinons aussi. Dans ce milieu, j’ai une dizaine d’amis. Ils viennent de Lille, Paris, Nantes, de la campagne, du Canada, et même de la Réunion. Nous nous sommes connus il y a six ans via le jeu Ragnarök, dont le but était de défendre un château. Ils appartenaient à ma guilde, mon groupe. Au bout de quelques mois, nous avons souhaité nous rencontrer dans la réalité. Nous avons organisé une IRL [*in real life*, “dans la vraie vie”, ndlr] dans une bodega à Avignon. Necrai, Leonel…, nous nous sommes d’abord appelés par nos pseudos – le mien ? Exs – avant de connaître nos vrais prénoms ! Ce soir-là, il y avait tous les âges, de 15 ans à la cinquantaine, une famille avec deux enfants, joueurs eux aussi, une femme handicapée. Des personnes que je n’aurais jamais rencontrées dans la vraie vie. Nous avons parlé du jeu, puis de nous. Mon regard a changé sur les différences d’âge, le handicap. Je n’imaginais pas qu’un homme de 50 ans joue en ligne. Avec ce hobby, je perçois le monde dans sa globalité. Plus de générations, plus de frontières. *No limit*. » ■

L'infidélité… et après ?

[**Tempête**] L'adultère, cette trahison sans pardon ? Pas si sûr. Certains couples affrontent l'épreuve en essayant d'y trouver du sens. Selon la psychothérapeute Esther Perel, il existe trois scénarios de sortie de crise : rancœur, déni et renaissance.

Par Caroline Desages

C'était un samedi après-midi, il y a deux ans. Ce jour-là, Camille, jeune mère de famille de 33 ans, entend vibrer le téléphone de son mari oublié sur la table du jardin. Le SMS qu'elle ne peut s'empêcher de lire est sans équivoque : « Tu me manques, mon amour. » « Plus que la colère, j'ai ressenti une douleur violente, comme si j'avais été rouée de coups », témoigne-t-elle. Après une nuit à pleurer, elle décide pourtant de se battre : « Notre petite dernière avait à peine 1 an et je croyais à mon couple. » Romain, son mari, n'a pas essayé de démentir : « Oui, il avait une liaison depuis peu avec cette nouvelle collègue, mais oui, il m'aimait toujours. Moi, je ne comprenais pas : comment pouvait-il me tromper s'il m'aimait ? » Une question que s'est aussi posée Gilles, 35 ans, lorsque Marion, sa compagne depuis cinq ans, lui a confié, rongée par la culpabilité, qu'elle avait cédé aux avances d'un inconnu lors d'une fête. « Elle avait beau me répéter que c'était une erreur qui lui avait montré à quel point elle tenait à moi, je ne pouvais rien entendre, elle m'avait trahi, donc elle ne m'aimait pas. » « L'amour n'est pas toujours en jeu », commente le psychanalyste Pascal Neveu[1]. « L'infidélité de certains hommes provient parfois d'une incapacité à considérer leur compagne comme une femme dès lors qu'elle devient mère. Ils l'aiment, mais ne peuvent plus la désirer. » « L'adultère peut également être vu comme une tentative inconsciente de faire évoluer le couple, de dire à l'autre que la situation actuelle n'est plus tenable, mais que l'on aimerait retrouver un nouvel élan amoureux », intervient Myriam Beaugendre, psychologue clinicienne et psychothérapeute, qui distingue toutefois l'aventure ponctuelle de la double vie, « dont la découverte est beaucoup plus violente ». « Il peut arriver que quelqu'un aille voir ailleurs parce qu'il cherche un autre moi, qu'il n'arrive plus à se reconnecter au sein de son couple », analyse quant à elle Esther Perel[2], psychothérapeute belge installée à New York. Deux ans après sa douloureuse découverte, Camille admet pour sa part « comprendre » l'infidélité de Romain. « Nous ne nous parlions presque plus >>>

ALDO SPERBER/PICTURE TANK

ALDO SPERBER/PICTURE TANK

>>> depuis quelques mois, raconte-t-elle. J'étais angoissée par la fin imminente de mon congé parental, lui avait du mal à trouver sa place de père. Si je n'avais pas lu ce SMS, je ne suis pas certaine de ce que nous serions devenus, tant nous étions dans le déni. » En trouvant du sens à ce qui s'était passé, Camille et Romain sont sortis du schéma « victime-bourreau » dans lequel il est assez facile de s'enfermer. « Il y a un premier temps de douleur, où la personne trahie se sent blessée. Mais, dans un second temps, elle peut s'interroger sur les raisons qui ont amené son conjoint à la tromper. Et c'est là où l'aide d'un thérapeute peut être d'un grand soutien », estime Myriam Beaugendre. De son côté, celui ou celle qui a trompé doit se remettre en cause et rassurer l'autre quant à l'amour qu'il lui porte. « Il ne s'agit pas d'excuser, mais de digérer ce qu'a fait subir l'un des deux à l'autre et de tenter de le comprendre », rebondit Pascal Neveu. « L'enjeu, finalement, consiste à remettre le désir au cœur du couple et à accepter que l'autre ne nous appartient pas », conclut Myriam Beaugendre. Si, aujourd'hui, Camille et Romain ont recréé un lien avec l'aide d'un thérapeute, Gilles et Marion peinent à recoller les morceaux : « Je lui en veux et ça prend toute la place », confie Gilles.

Parce qu'elle souhaitait savoir ce qu'étaient devenus les couples qu'elle avait reçus en thérapie, Esther Perel a repris contact avec quelques-uns d'entre eux. Un suivi qui lui permet aujourd'hui d'identifier trois façons de gérer « l'après » : certains ne parviennent jamais réellement à dépasser cet épisode, d'autres en font abstraction sans vraiment le transcender, tandis que d'autres couples en ressortent transformés[3].

1. Pascal Neveu, auteur de Mentir, pour mieux vivre ensemble ? *(L'Archipel, 2012).*

2. Ester Perel, auteure de L'Intelligence érotique *(Robert Laffont, 2007).*

3. Résultats à découvrir sur le Huffington Post : huffingtonpost.com/esther-perel (en anglais).

Le couple **traumatisé**

Marie a trompé Julien il y a deux ans avec un de ses ex. Après un an de thérapie, ils ont cru qu'ils s'en étaient sortis. En réalité, Marie a l'impression « de payer tous les jours » pour ce qu'elle a fait. « Le moindre de mes retards l'angoisse, je sais qu'il fouille mes poches et, à la première dispute, il remet le sujet sur la table, ce qui clôt la conversation, puisqu'il est évident que rien ne peut être plus grave que ça. C'est l'enfer un jour sur deux. » Malgré tout, Marie et Julien restent ensemble, sans être en mesure d'en expliquer la raison.

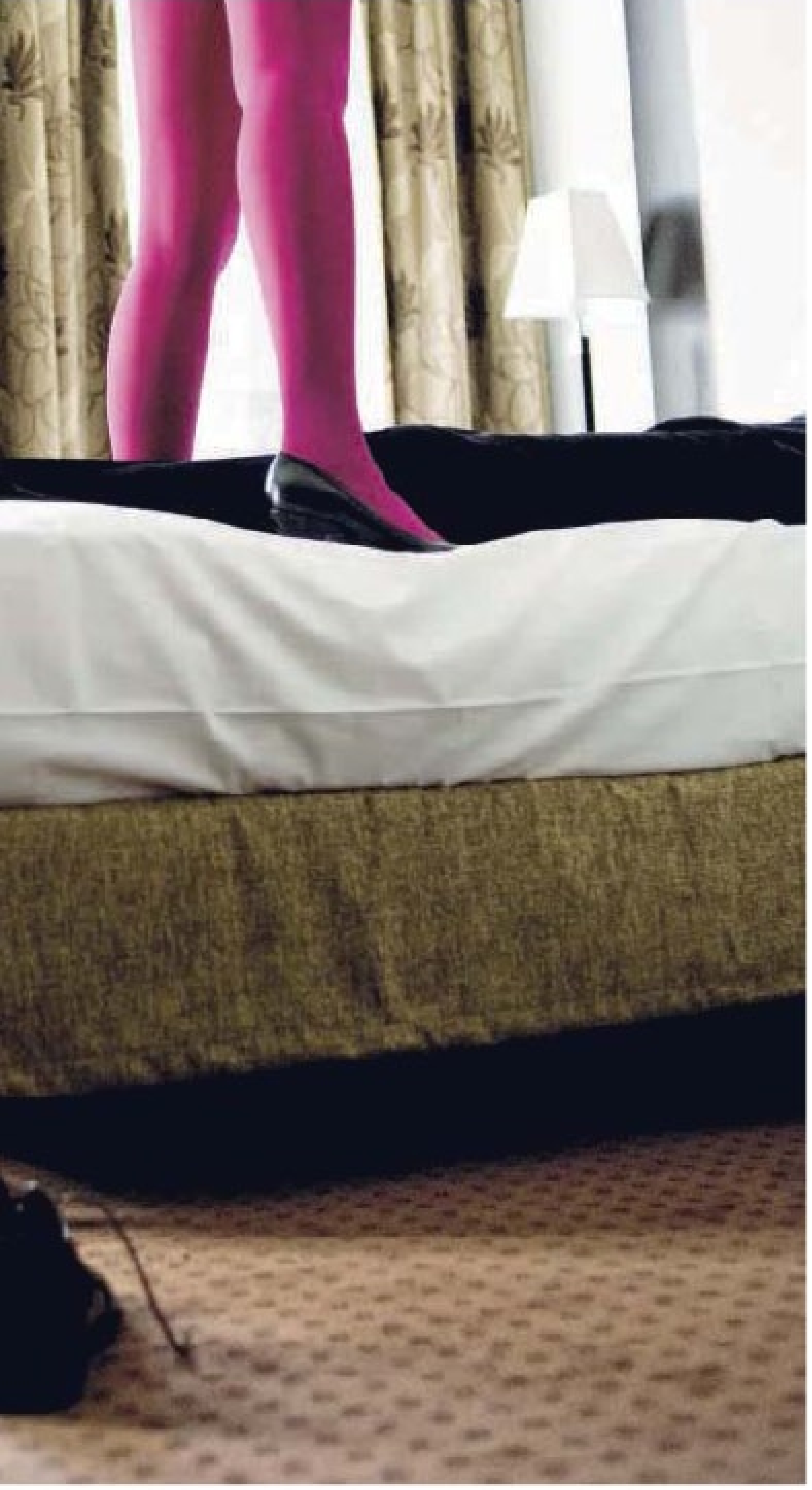
« C'est le cercle infernal », pour Esther Perel. Ces personnes coincées dans le passé ont pour seul ressort le ressentiment. Souvent, explique-t-elle, ce sont des couples qui viennent la consulter à l'initiative de la personne trompée, celle-ci voyant dans le thérapeute un témoin, voire une caution de son calvaire. L'idée est alors moins d'œuvrer en faveur d'une réconciliation que de se voir confirmer son statut de victime. Le pardon semble impossible puisque, pour la personne trompée, il reviendrait à donner un quitus à l'autre.

Marc et Debbie, qu'elle a longuement suivis, illustrent parfaitement ce modèle : « Trois ans après la découverte de la liaison de Marc, Debbie dit toujours non au moindre rapport sexuel, estimant qu'accepter une étreinte signifierait qu'elle passe l'éponge. Or, elle s'y refuse, tout en admettant avoir envie de faire l'amour avec lui. »

Souvent, le partenaire trahi se transforme en détective, décortiquant les factures téléphoniques ou inspectant les boîtes mail de l'autre. Si demander des explications à celui ou à celle qui est allé(e) voir ailleurs est compréhensible dans un premier temps, il faut prendre garde à ce que cela ne devienne pas une obsession dans laquelle la personne trahie finit par se complaire, « voire par éprouver une certaine jouissance », prévient encore Esther Perel. « Il est facile, pour la personne trompée, de rester dans un rôle de victime, souvent légitimé par l'entourage en raison d'une sacralisation de la fidélité, remarque Myriam Beaugendre. Être trompé renvoie à la douleur de ne pas avoir su

POUR EN SORTIR

Refuser les rôles de victime ou de bourreau instaurés par la situation.
Cesser de tout mesurer à l'aune de l'infidélité passée, ou de celle qui pourrait advenir.
Reprendre sa vie en main et, au lieu de vivre dans l'appréhension d'un nouvel adultère, être moteur dans le couple afin que cela n'arrive pas.



se rendre assez aimable. Mais rester dans cet état ne permet pas d'évoluer au sein du couple. Admettre sa part de responsabilités, c'est aussi se réapproprier sa vie, ne plus subir ce qui nous arrive, mais au contraire faire en sorte que ça ne se reproduise pas. »
Les couples ne parvenant pas à faire ce travail, qui repose souvent davantage sur la personne trompée mais qui suppose une réelle empathie de celui qui a été infidèle, peuvent difficilement avancer. « Rester ensemble n'est pas forcément synonyme de succès, et encore moins de résilience ! » avertit Pascal Neveu.
« Quand la trahison est devenue le centre d'une union, ce qui la définit, le mariage peut techniquement survivre, mais la vie de couple se meurt », conclut Esther Perel, qui ajoute que, dans ces cas-là, « quelque chose a été brisé et ne peut être réparé ».

Le couple **survivant**

Maëlla vivait avec son compagnon depuis un an quand elle a rencontré, lors d'un voyage d'affaires en Autriche, un homme avec qui le courant est immédiatement passé. « Je savais que cela ne durerait pas, trop de distance entre nous, et puis j'aimais mon compagnon, et plus que tout ce que nous avions construit », raconte-t-elle. Quelques mois plus tard, elle décide de tout lui avouer. « Il ne m'a pas parlé pendant deux jours. Mais nous étions invités à un événement familial et il m'a demandé de venir pour faire bonne figure. Nous avons pu échanger, j'ai pu lui dire que si j'avais voulu le quitter, je l'aurais déjà fait. Apparemment, ça l'a rassuré et je n'ai jamais ressenti une jalousie excessive de sa part quand je fréquentais d'autres hommes de façon amicale. Mais le sujet est devenu tabou. »
Maëlla et son conjoint font partie de ceux qu'Esther Perel appelle les « survivants ». « Ces personnes croient à la continuité du couple. **Ils sont opposés au divorce, parfois pour des raisons religieuses ou parce qu'ils ont été élevés dans le respect du mariage.** Ils veulent préserver un cadre familial avant tout et sont prêts pour cela à sacrifier un amour passionné », explique-t-elle. Un modèle qui évoque le choix que fait Meryl Streep à la fin de *Sur la route de Madison*[1], lorsqu'elle renonce à Clint Eastwood après trois jours d'une relation torride, pour retrouver mari et enfants.
« Contrairement au premier modèle qui me semble voué à l'échec ou à la souffrance, c'est une posture qui est tenable, estime Esther Perel. Souvent, ces couples sont heureux d'avoir retrouvé leur place et leur tranquillité, et ne nourrissent pas d'amertume. Ils sont dans une sorte de résignation, c'est la raison qui l'a emporté. Ils restent ensemble parce qu'ils aiment leur vie. » « Pour certains, maintenir un cadre familial, social, voire assurer une sécurité financière en demeurant unis malgré l'infidélité de l'un ou l'autre est plus important que de vivre son désir pleinement dans son couple, ce qui est tout à fait respectable », observe Myriam Beaugendre, qui rappelle que la seule chose qui compte, c'est que cette décision « soit prise par désir et non par obligation morale, pour répondre à un surmoi parental ou collectif ».
Rester ensemble par respect de valeurs que l'on partage et pour ne pas détruire une union dans laquelle ils croient permet à ces couples de se retrouver en accord avec eux-mêmes. Ce qui n'exclut pas d'avoir le cœur brisé, d'avoir tourné le dos à un amour certes extraconjugal mais réel, précise Esther Perel. Avec ces couples-là, elle tente d'identifier ce que cette liaison a pu leur apprendre sur eux et prend en compte la souffrance : celle éprouvée par la personne trompée, mais aussi celle du partenaire qui a renoncé à ce nouvel amour. Tout l'enjeu étant de les aider à lutter l'un et l'autre contre l'amertume et, parfois, à retrouver petit à petit ce qui les a unis au départ. Progressivement, celui qui a été trompé peut, si l'autre l'accompagne et le soutient dans son cheminement, réapprendre à lui faire confiance. Sachant que « faire confiance », d'après Esther Perel, revient finalement à accepter de « vivre avec tout ce que l'on ne saura jamais de l'autre ».

POUR REBONDIR

Être au clair sur son propre désir et ne pas obéir aux seules obligations morales ou sociales.
Échanger sur les valeurs qui fondent le couple, admettre aussi que celles-ci ont pu évoluer.
Accepter la souffrance du conjoint trompé et la reconnaître, mais aussi celle de celui qui, en restant, a renoncé à la possibilité d'un nouvel amour.

1. Film de et avec Clint Eastwood (1995).

>>>

TCHAT

Comment survivre à l'infidélité ? Myriam Beaugendre, psychologue et psychothérapeute, répond en direct à vos questions le jeudi 11 octobre à 10 h 30 SUR PSYCHOLOGIES.COM

Le couple **explorateur**

Annie avait toujours juré que si elle apprenait un jour que Clément la trompait, elle ferait ses bagages dans la minute. Finalement, lorsque cela s'est produit, elle est non seulement restée, mais s'est efforcée de pardonner, tant elle s'est rendu compte qu'elle tenait à lui. « On a décortiqué pendant des mois les raisons de cette aventure très brève qu'il a eue avec une amie commune. C'était difficile pour lui et pour moi, mais ces échanges nous ont permis de retrouver les raisons pour lesquelles nous étions tombés amoureux l'un de l'autre et celles pour lesquelles nous nous étions éloignés. Aujourd'hui, je me sens plus forte. Après tout, j'ai failli passer à la trappe en étant un modèle de consensus, alors dorénavant, je m'affirme bien davantage ! »

Se saisir de l'infidélité pour transformer, voire faire renaître de ses cendres une relation en souffrance, c'est possible, affirme Esther Perel. Un cheminement qui n'est pas sans heurts : « Dans cette tempête émotionnelle qu'ils essuient, les couples ont un peu de mal à tenir le cap, enchaînant les "va te faire foutre", "baise-moi", "va-t'en d'ici", "ne me quitte jamais", etc. » Mais en acceptant de partager la responsabilité de la détérioration de la relation, **ils tendent à identifier la liaison comme un catalyseur de changement et non comme un seul acte de trahison.** D'autant que l'on peut trahir de différentes façons, l'infidélité n'étant que l'une d'entre elles. « J'essaie toujours d'expliquer à mes patients qu'il ne faut pas commencer l'histoire là où le mal a été fait, mais bien remonter aux origines de ce mal. De même qu'ils ne doivent pas penser que l'infidélité remet en cause toute leur histoire, et ce, même s'ils en viennent à se séparer. » « Les couples qui parviennent à "transcender" l'infidélité et qui peuvent en ressortir plus forts sont ceux capables d'une certaine maturité, assure Pascal Neveu. Ils acceptent l'idée qu'il peut y avoir une infidélité du corps coexistant avec une fidélité du cœur, et tentent de trouver des réponses à l'usure souvent inévitable d'une union en acceptant aussi de mettre sur la table leurs frustrations, leurs désirs sexuels inassouvis, etc. »

Se parler et se comprendre n'implique toutefois pas de chercher à connaître tous les détails de la liaison. Pascal Neveu met souvent en garde ses patients sur ce point, soulignant qu'en savoir trop peut être dévastateur et trop blessant pour pouvoir envisager une réconciliation. Esther Perel, quant à elle, suggère aux conjoints trompés de se poser en « chercheurs » plutôt qu'en « détectives » : « Demander ce qu'il ou elle a découvert durant son infidélité, quel sens il ou elle a donné à cet épisode n'a pas la même portée que d'exiger un compte rendu clinique et forcément sordide de la façon dont cela s'est passé. »

Ce processus peut prendre du temps, mais se révéler profondément bénéfique. À ses patients qui parfois doutent de parvenir à reconstruire ce qui a volé en éclats, Esther Perel a pour habitude de dire ceci : « La plupart des gens vivent deux ou trois histoires d'amour dans leur existence. Pour certains, ce sera avec la même personne. » Une phrase qui, paraît-il, a le don de les rassurer. ■

POUR Y ARRIVER

Accepter la double responsabilité de la détérioration de la relation en n'hésitant pas à aller chercher, dans l'histoire du couple, les racines de l'infidélité.

Être prêt à entendre ce que l'autre est allé chercher dans une liaison. Écouter les émotions de son partenaire, et oser parler des siennes.

S'interroger, à deux, sur le contrat de couple initial, et l'amender le cas échéant. Se demander quelle fidélité est exigée.

ALDO SPERBER/PICTURE TANK

Le Livre de Poche
une vie à lire
Grégoire
Delacourt
L'Écrivain
de la famille
Delacourt L'Écrivain de la famille
Par l'auteur de
La Liste de mes envies
Le Livre de Poche
L'ENFANT
QUI VOULAIT ÉCRIRE
PAR AMOUR
C'EST ENCORE
VOTRE
LIBRAIRE
QUI EN PARLE
LE MIEUX

PAR VINCIANE DESPRET

M COMME MEUTE

« **V**ous devez être "le dominant" ! Voici l'une des règles de base en matière de dressage canin. Passer devant son chien lorsque l'on quitte une pièce, manger avant lui ou le repousser de temps en temps lorsqu'il est en demande sont autant de petits trucs qui feront comprendre à votre compagnon que vous êtes "le chef de la meute", pas lui. »
Ce genre d'injonction est d'un usage consacré dans les manuels – et les écoles – de dressage pour chiens. Cette notion de dominance a d'ailleurs longtemps fait florès dans les théories de l'organisation sociale des loups. Précisons-le, elle est aujourd'hui largement contredite. Une fois que les scientifiques se sont attachés à observer les loups dans les conditions naturelles, ils ont dû se rendre à l'évidence : cette fameuse hiérarchie de dominance était un effet de la manière dont on constituait les meutes en captivité, on ne la retrouvait pas dans la nature. **Ce que l'on appelle « meute » est en fait, en conditions naturelles, une famille** : deux parents et leurs louveteaux, les premiers apprenant aux seconds les règles du savoir-vivre chez les loups. C'est évidemment moins sauvage et moins impressionnant qu'une hiérarchie bien claire où tout le monde sait tenir son rang. Cela n'explique quand même pas sa persistance dans le monde de l'éducation des chiens. À bien y réfléchir, « Vous devez être le dominant ! » nous indique peut-être quelque chose : le dressage n'est pas tant celui de l'animal que celui de l'humain. Une de mes amies m'a avoué avoir quitté sa première leçon de dressage en pleurant de rage : elle qui avait passé sa jeunesse à résister à toute forme d'autorité avait dû, cette fois, obéir à des ordres qui lui semblaient tenir du plus pur arbitraire. « Au pied à droite, ce n'est pas au pied à gauche, madame ! » Le dressage se doit de transformer un propriétaire de chien en « maître ».
Une autre de mes amies s'évertuait à justifier chacun des ordres qu'elle donnait à son labrador, comme elle l'avait fait autrefois avec ses enfants. **On me rétorquera que le chien n'est pas un enfant. On le lui a aussi reproché.** « Madame, vous ne devez pas lui parler comme ça, votre chien comprend trois ou quatre mots, "assis", "couché", "reste", "non". » Sauf, dit cette amie, qu'il fut un temps où il semblait inutile à certains de parler aux bébés, sous prétexte qu'ils ne comprenaient pas. Si l'on file la comparaison, et que l'on se fie à ces leçons d'histoire que constitue *L'Art d'accommoder les bébés*[1], on pourra penser que ces livres de puériculture, dont les règles arbitraires relevaient souvent du dressage explicite, avaient également pour motif l'apprentissage de la soumission – des mères et des enfants. Alors, si les choses évoluent comme elles le font souvent, en parallèle décalé, on pourrait imaginer que, dans un avenir proche, on trouve dans les manuels de dressage à l'usage des chiens des conseils semblables à celui qu'un éducateur adressa au propriétaire du border-collie Baruk : « Vous n'êtes pas son maître, juste son apprenti. »

1. De Geneviève Delaisi de Parseval et Suzanne Lallemand (Odile Jacob, "Poches", 2010).

Vinciane Despret, éthologue, compare, dans ses chroniques, les comportements des animaux aux nôtres, et réciproquement. Dernier ouvrage paru : Que diraient les animaux, si… on leur posait les bonnes questions? *(Les Empêcheurs de penser en rond-La Découverte, 2012).*

MARCEL VEELO POUR CLÉS

Quand le passé
rattrape le présent...
Clara Sánchez
Ce que cache ton nom
help
MARABOUT
Prix Nadal 2010*
L'ombre des derniers nazis plane sur la Costa Blanca.
Un thriller psychologique aux accents hitchcockiens.
EN LIBRAIRIE LE 26 SEPTEMBRE
CEQUECACHETONNOM.COM
* l'un des plus prestigieux prix littéraires espagnol
MARABOUT
Image : Plainpicture/NaturePL - Image de couverture : © Oleg Dou

En tête à tête avec le psychiatre et psychanalyste Robert Neuburger, un lecteur ou une lectrice s'interroge sur la nécessité de suivre une psychothérapie. Ce mois-ci : **Pauline, 33 ans, infirmière.**

"Je n'ai plus envie de soigner les gens"

PROPOS RECUEILLIS ET RÉSUMÉS PAR ANNE B. WALTER – PHOTOS BRUNO LEVY

« Ce qui m'amène, c'est que, professionnellement, je ne me sens pas à ma place, expose Pauline. Je suis infirmière depuis huit ans. Soigner les gens, cela m'a vraiment convenu toutes ces années-là. Mais j'arrive à un tournant de ma vie où je me rends compte que je suis plus épanouie et que j'ai de plus en plus de difficultés à accepter la maladie d'autrui. J'ai l'impression d'avoir choisi ce métier par rapport à mon histoire familiale, et maintenant, c'est comme si j'étais en train de renaître.

— Quelle est cette histoire ? demande Robert Neuburger.

— J'ai été élevée par mes grands-parents, chez qui nous vivions avec ma mère. Ma grand-mère a été atteinte d'Alzheimer quand j'étais enfant, ma mère est assez dépressive, et sa sœur a toujours eu de graves problèmes cardiaques. Je pense que j'ai choisi mon métier pour porter toute cette tribu.

— Et votre père ?

— Mon père a toujours eu une autre famille. J'ai grandi du côté maternel. Lui, je ne l'ai vu que de loin en loin, mais ce n'est plus un problème. Avec le temps, j'ai pris mon parti de ce père biologique absent.

— Vos grands-parents et votre mère sont-ils toujours là ?

— Ma grand-mère est morte quand j'avais 15 ans. Je suis restée à la maison avec mon grand-père, qui a aujourd'hui 92 ans, et ma mère. Je n'en suis partie qu'à 25 ans.

— Vivez-vous en couple ?

— Non, je suis célibataire. J'ai eu des aventures, mais rien de concluant.

— Cela vous préoccupe-t-il ?

— Un peu, oui, mais moins que mon problème professionnel.

— Les deux peuvent être liés. Ce n'est pas exclu.

>>>

>>> — C'est vrai. Mais, ces derniers temps, j'allais au travail la boule au ventre, et je me suis dit que c'était la priorité.
— Pourquoi ce malaise ?
— J'ai commencé par en avoir assez de mon service. Je me suis dirigée vers un autre, mais il y avait toujours un manque, une insatisfaction. En fait, le jour où nous avons pris rendez-vous, vous et moi, j'ai démissionné !
— Ah bon ! Donc, on peut dire que vous avez réglé le problème.
— On peut dire ça ! [Rires.] Mais je ne sais pas vers quoi m'orienter. Il y a des gens qui savent depuis l'enfance ce qu'ils veulent faire ; moi pas. J'ai envie d'évoluer pour avoir une certaine indépendance, mais vers quoi ? J'ai une grande attirance pour le théâtre, mais ce n'est pas raisonnable. Je pense que je peux l'envisager comme un hobby, mais pour en vivre, c'est autre chose.
— L'état de votre maman s'est-il aggravé ces derniers temps ?
— Non, plutôt stabilisé. Et elle est à la retraite, maintenant.
— Votre lien perdure, n'est-ce pas, avec elle et votre grand-père.
— Oui, très fort. En ce moment, je passe même les voir chaque jour, car mon grand-père est souffrant. On peut le perdre. Ce serait terrible.
— À quel moment avez-vous commencé à vaciller professionnellement ?
— Il y a dix-huit mois, deux ans… C'est à ce moment-là que j'ai commencé à en avoir assez des soins. J'avais l'impression que je n'avais pas un impact réel, une vraie utilité…
— Et sur le plan affectif, où en étiez-vous alors ?
— Je ne me souviens plus exactement…

“J'ai envie d'évoluer pour avoir une certaine indépendance, mais vers quoi ?”

— À cette époque-là, y a-t-il eu des événements dans votre vie ? À la maison ?
— Mon grand-père a commencé à être vraiment souffrant et à fréquenter régulièrement des hôpitaux.
— Et votre maman, n'a-t-elle jamais refait sa vie ? Même temporairement ?
— Non, elle n'a pas oublié mon père, alors même qu'elle n'a jamais vécu avec lui.
— Donc, elle l'a connu, a eu un enfant, et sa vie affective et sexuelle s'est arrêtée… Cela ne vous surprend pas ?
— Si, cela me fait peur. Pendant un certain temps, j'ai pensé que j'étais un peu son prolongement. J'ai fait pas mal de séances de psychothérapie pour essayer d'échapper à cela.
— Vos grands-parents ne l'ont-ils jamais poussée à refaire sa vie ?
— Ma grand-mère l'avait mise en garde contre mon père, qui n'était pas libre. Je crois qu'ils ont été contents de la récupérer avec son bébé. Elle est restée chez eux, et moi aussi j'ai eu du mal à quitter le nid.
— Vous n'êtes pas allée très loin… Il y a encore un solide cordon qui vous relie à eux. Ce qui est une qualité aussi. Ces liens affectifs sont très importants pour vous.
— Oui, mon grand-père m'a tout donné. Quand ma grand-mère a commencé à aller mal, il a joué tous les rôles. Il a été à la fois mon grand-père, ma grand-mère, mon père, ma mère… Il faisait tout avec moi : le sport, les devoirs. Il a tout géré. C'est peut-être aussi ce qui l'a gardé jeune pendant si longtemps.
— J'essaie de comprendre s'il n'y a pas eu un autre facteur que la lassitude dans votre désinvestissement au travail. Et la question que je me pose, c'est si l'état de santé de votre grand-père n'a pas joué… C'est une hypothèse, bien sûr. Mais on peut penser à un sentiment de culpabilité : “Qu'est-ce que je fais là à m'occuper des autres, alors que je ferais mieux de m'occuper de mon grand-père ?”
— Effectivement. Ces derniers mois, je me disais : “On peut le perdre à tout moment, il est en fin de vie, je serais beaucoup mieux avec lui qu'ici…”

“Je culpabilise moins aujourd’hui, mais j’ai toujours l’impression de porter la famille”

— Vous comprenez, s’il s’agit de cela, on peut comprendre pourquoi vous êtes très hésitante dans vos projets. Car la vraie question, ce n’est pas celle d’un choix professionnel ; c’est autre chose. Et si on doit suivre cette idée, je ne vois pas, en effet, ce que vous pourriez investir aujourd’hui.
— Pourtant, j’aurais vraiment envie de faire autre chose…
— On est d’accord. Et vous en avez le droit, vous êtes autonome, vous êtes jeune, vous pouvez faire une formation et changer de secteur. Mais encore une fois, je ne suis pas sûr que vous ayez actuellement cette disponibilité d’esprit.
— Ce serait donc pour cela que je tourne en rond ?
— Si vous aviez un conjoint, des enfants, il y aurait d’autres investissements. Alors que là, même si vous habitez ailleurs, vous êtes encore à la maison. Votre grand-père est la personne qui vous a permis de vous structurer et de dépasser une situation qui était tout de même rude, entre l’abandon de votre père et la dépression de votre maman. C’est vraiment lui qui vous a donné une colonne vertébrale. Et je comprends que, avec les hommes, il n’y en ait pas un qui soit aussi bien que le grand-père…
— [Rires.] Oui, on m’a déjà dit cela.
— Vous savez, si vous aviez une passion pour une autre profession, vous le sauriez. Moi, je suis persuadé que vous êtes dans la bonne branche, mais, en effet, pourquoi ne pas élargir le champ de vos compétences ? Parfois, il ne faut pas rester trop longtemps au même poste. Vous êtes dans l’aide et vous avez envie d’aider. Vous n’allez pas faire du commerce ou de l’économie. Vous pourriez explorer le secteur socio-éducatif ou devenir sage-femme, par exemple. Sortir ainsi des soins aux malades.
— Cela me rassure que vous me disiez que je ne me suis pas trompée dans la voie que j’avais choisie. J’ai tellement cogité là-dessus…
— Je pense que vous traversez une phase difficile. Il va y avoir des décisions importantes à prendre, surtout par rapport à votre mère. Quand votre grand-père ne sera plus là, allez-vous continuer à vous occuper d’elle ? À être le médecin de votre mère ? Son antidépresseur ? C’est cela qui se profile.
— Oui, maintenant, je culpabilise moins… Mais j’ai quand même l’impression de toujours porter la famille.
— Il ne faut peut-être pas attendre que tout le monde soit décédé pour décider d’exister. Oui, sage-femme, ce ne serait pas mal…
— [Rires.] La naissance, c’est sûr que cela me changerait !
— Eh bien oui, puisque vous voulez absolument renaître. Mais je crois qu’il faut que vous utilisiez vos bases. Cette générosité que vous avez pu acquérir dans votre famille, ce n’est pas un défaut. Au contraire. Et en ce qui concerne une éventuelle thérapie, je crois en effet que cela pourrait vous aider dans cette période difficile et vous permettre de mettre au clair vos projets. » ■

Pour des raisons de confidentialité, le prénom et certaines informations personnelles ont été modifiés.

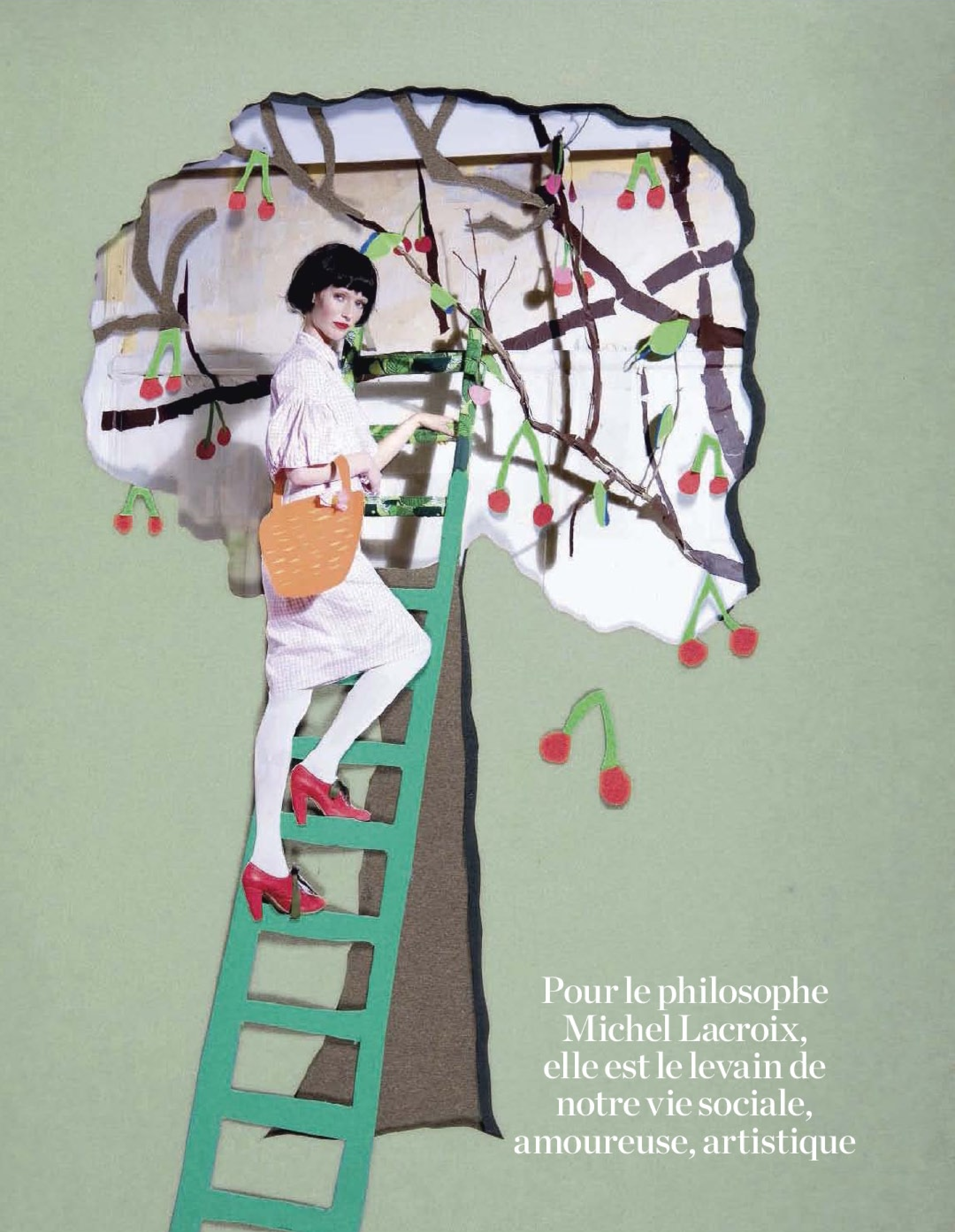
ROBERT NEUBURGER est l’auteur de ***Première Séance, vingt raisons d’entreprendre (ou non) une psychothérapie*** (Psychologies/Payot, 2010).

UN MOIS PLUS TARD

PAULINE : « J’ai beaucoup aimé cet échange, à tel point que je l’ai trouvé trop court. Et j’ai apprécié l’absence totale de jugement de la part du thérapeute. J’ai été confortée dans l’idée de faire du social. Je suis en train d’explorer le tutorat auprès d’adultes ou d’enfants. Par ailleurs, j’ai pris tout de suite contact avec un autre thérapeute pour entamer cette psychothérapie recommandée. »
ROBERT NEUBURGER : « Cet entretien illustre la différence qu’il y a entre ce que j’appelle “l’allégation” et “la demande”. L’allégation est la raison que l’on peut se trouver pour demander de l’aide sur le plan psychologique. Mais on voit clairement, dans cet exemple, que le souci professionnel qu’allègue Pauline n’est qu’une partie du problème, voire une partie contingente. Ce n’en est que la partie superficielle. La demande concerne un problème bien plus important, à savoir la façon dont la vie lui a conféré un rôle d’infirmière auprès des membres de sa famille, et ce qui peut advenir d’elle si elle décide d’exister pour elle-même tout en utilisant cet acquis précieux transmis par son grand-père : la générosité. »

POUR ALLER PLUS LOIN

Sur psychologies.com Inscrivez-vous pour une première séance de psy, en posant votre candidature dans le forum « Appel à témoins ».



Pour le philosophe Michel Lacroix, elle est le levain de notre vie sociale, amoureuse, artistique

La naïveté est-elle un défaut ?

[Préjugé] Elle est souvent considérée comme l'apanage des nigauds et des inexpérimentés. Mais si le candide n'était pas celui que l'on croyait ? Et si, sous une naïveté éclairée, se cachait une force capable de balayer nos idées reçues et de faire jaillir notre créativité ?

Par Flavia Mazelin Salvi

« C'est frais ! » L'expression est à la mode et vaut compliment pour un morceau de musique, un film, un vêtement, une façon de dire ou de penser… La fraîcheur d'âme, autrement dit la naïveté ou la candeur, contre la sophistication, le cynisme ou le second degré, cela peut surprendre. Surtout dans notre culture qui, depuis les Lumières, associe la naïveté à de la faiblesse intellectuelle ou à un manque de discernement psychologique. Se pourrait-il que les turbulences économiques et écologiques nous rendent plus sensibles à des qualités jusque-là méprisées ? La réussite croissante de la Journée de la gentillesse[1], organisée par *Psychologies*, semble valider l'hypothèse. Le succès du film *Intouchables*[2], qui a davantage ému que fait ricaner, aussi. Il y a quelques années encore, les parodies grinçantes l'auraient emporté sur l'original.

Elle peut masquer la lâcheté

En tout cas, s'exprime en nous le désir diffus de croire possible un monde doux et généreux. Comme un retour à l'enfance. L'étymologie du mot « naïf » renvoie d'ailleurs au latin *nativus*, « natif ». Naïf, car au plus près de la naissance, à la source de tous les possibles. « Je pense que l'humain est fondamentalement bon, alors on me dit que je suis naïve, surtout dans mon métier. Je réponds que le cynisme ruine la planète, et que la naïveté la sauvera ! » s'amuse Laura, 29 ans, professeure des écoles.

Touchante lorsqu'elle sollicite notre meilleure part, la plus humaine et la plus généreuse, la naïveté peut aussi agacer. Affichée, elle sert parfois à masquer la paresse, la manipulation (jouer à l'incapable permet de se faire prendre en charge) ou la lâcheté (feindre l'ignorance évite de s'engager). Loïc, 38 ans, chef de service dans la fonction publique, ne supporte plus le manque de courage qui se fait passer pour de la naïveté. « C'est avec les "Ah bon, tu crois ?" et "Il n'est pas >>>

KARIN NUSSBAUMER

>>> méchant…" que l'on s'enlise dans la médiocrité. Comme je ne joue pas ce jeu du faux nigaud, je passe pour le méchant, mais tant pis ! » Au contraire de Mélanie, 34 ans, trompée pendant trois ans, puis brusquement plaquée : « J'aurais pu voir, savoir, mais je me suis engagée avec confiance et j'ai projeté cette confiance sur l'autre. Mes amis m'ont dit que j'étais naïve, qu'aucun couple ne peut fonctionner dans la confiance absolue. Ce n'est pas ma vision des choses, il n'y a aucune raison que je ne rencontre pas quelqu'un comme moi. »

D'où vient la naïveté ? Comment s'installe-t-elle ou, au contraire, pourquoi ne peut-elle pas, chez certains, prendre racine ? « Quand on est adulte, on n'a plus de raison d'être naïf ! affirme Valérie Blanco[3], psychanalyste. La naïveté est une position subjective que choisit inconsciemment le sujet et qui peut être assimilée à une forme de refoulement. Quelque chose comme "Je n'en veux rien savoir". Le naïf ne veut rien savoir de la castration, c'est-à-dire de l'incomplétude du monde, de son être. Sa posture est une position défensive contre le réel du monde, sa dureté, son horreur. »

Elle libère l'esprit et enrichit nos perceptions

Les défiants cyniques et les calculateurs obsédés par l'idée de se faire avoir seraient-ils donc les vrais adultes ? Pas davantage, répond la psychanalyste, qui rappelle le mot de Lacan : « Les non-dupes errent. » En clair, ultralucidité comme ultracécité traduisent un rapport dysfonctionnel au monde. Pour la psychanalyse, au moment de l'œdipe, le père vient rappeler à l'enfant que la mère ne lui est pas destinée, qu'il ne sera ni la proie de sa jouissance, ni son objet comblant. Ce faisant, il installe un ordre du monde rassurant. Quand, pour une raison ou une autre, cet ordre ne s'installe pas, l'univers de l'enfant se déstructure. Soit il ne pourra plus jamais lui donner sens, et ne sera donc jamais dupe de rien

Non, les défiants cyniques ne sont pas les seuls vrais adultes

(posture du cynique). Soit, par hypercompensation, il adoptera une posture de naïveté. Valérie, 45 ans, évoque sa mère qui, « à longueur de temps, badigeonne la vie de peinture rose. Elle trouve des excuses à tout le monde, reste optimiste quand les voyants sont tous au rouge et, au final, se crashe avec le sourire ! Il m'a fallu douze ans d'analyse pour sortir de la folie que générait son déni ».

La naïveté ne serait-elle qu'une bouée de sauvetage psychique ? Pas lorsqu'elle est « décidée et éclairée », précise Valérie Blanco. « C'est la position du psy qui aborde son patient avec un esprit vierge, pour ne pas projeter sur lui des schémas préconçus. Quelque part, il joue l'idiot. Lacan disait d'ailleurs : "Il faut se garder de comprendre son patient." La naïveté éclairée, c'est celle que l'on obtient en fin d'analyse, quand on a fait le tour de son histoire, quand on a compris aussi qu'il existait un certain nombre de faux-semblants, qu'il faut faire avec et les utiliser pour mettre de l'huile dans les rouages de nos relations. En résumé, pour que la naïveté soit productive, il faut faire un détour par ce dont on ne veut rien savoir : le fait que nous sommes des êtres incomplets, manquants, et que cette réalité se rappelle toujours à nous. »

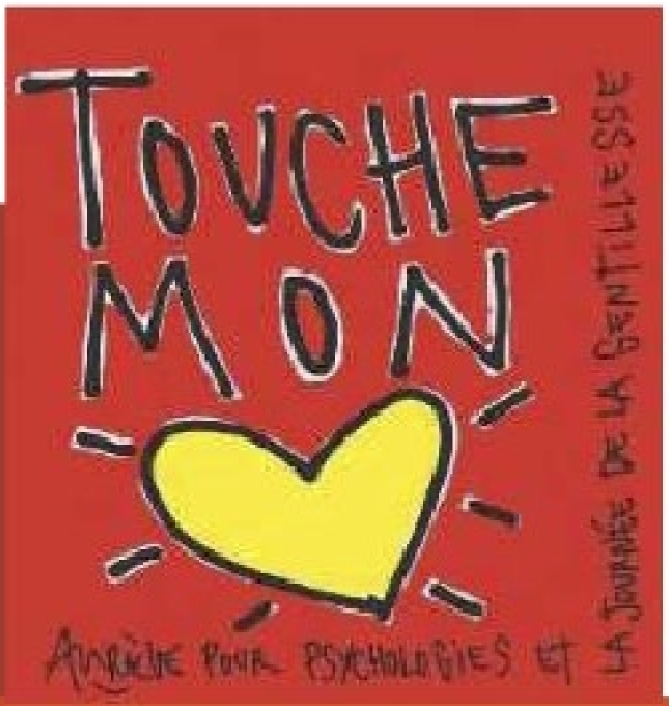
Le philosophe Michel Lacroix[4] est également défenseur d'un « esprit de naïveté ». « C'est une naïveté d'adulte, qui contient du savoir, du réalisme, de la perspicacité, et aussi la somme de nos déceptions. En l'étouffant, nous nous privons de qualités essentielles au bien-vivre : la confiance, l'émerveillement, la disponibilité, l'enthousiasme. Elle est le levain de notre vie sociale, amoureuse, artistique. L'art est de savoir doser la part de naïveté que l'on doit introduire dans sa vie pour qu'elle soit riche et créative. On peut la cultiver en préservant sa capacité d'admiration, en s'émouvant devant une œuvre d'art, ou encore en gardant sa part d'idéalisme dans l'engagement militant. »

Il existe dans le zen une locution qui exprime très précisément l'état d'esprit du naïf éclairé : *shoshin*, ou l'esprit du débutant. Celui-ci « contient beaucoup de possibilités, mais celui de l'expert en contient peu », écrit le maître zen Shunryu Suzuki[5]. Autrement dit, celui qui pose un regard neuf sur le monde a tout à apprendre de lui. Plus près de nous, Jacques Castermane[6], qui dirige le centre de méditation Dürckheim, dans la Drôme, voit dans cette expression une invitation à « se libérer de nos élaborations mentales, pour retrouver le calme originel de notre nature. La naïveté est une manière d'être pleinement en prise avec le présent et seulement le présent. Nous ne souffrons pas de ce qui nous manque, mais d'ignorer ce qui ne nous manque pas. Et parce qu'il est dans le présent, le débutant est émerveillé par ses découvertes, il reçoit, il ne lui manque rien ». Et si la naïveté éclairée était la vraie philosophie de l'émerveillement ? ■

1. *Journée de la gentillesse, le 13 novembre.*
2. Intouchables *d'Éric Toledano et Olivier Nakache (2011).*
3. *Valérie Blanco, auteure de* Dits de divan *(L'Harmattan, 2010).*
4. *Auteur de* Se réaliser *(Marabout, 2010)*
5. *In Esprit zen, Esprit neuf (Seuil, 1977).*
6. *Auteur de* Comment peut-on être zen? *(Le Relié, "Poche", 2011).*

POUR ALLER PLUS LOIN

Sur psychologies.com « Quel naïf êtes-vous ? », à retrouver en rubrique « Tests ».



MARDI 13 NOVEMBRE
LA JOURNÉE DE LA GENTILLESSE

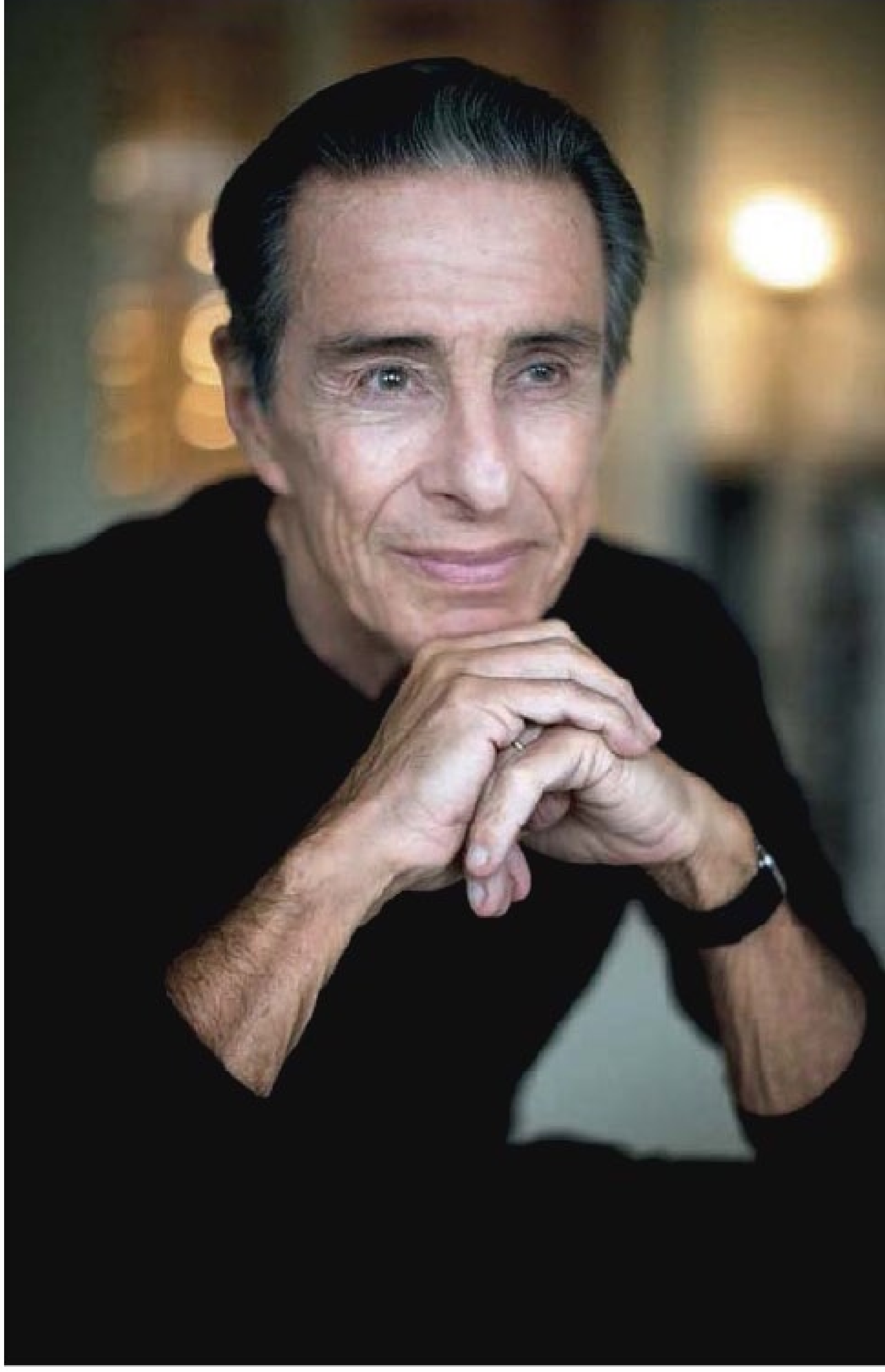
Qu'est-ce qu'on attend pour être gentil ?

Mardi 13 novembre, c'est La Journée mondiale de la Gentillesse.
La liste de nos actions dans la rue, à l'école, dans l'entreprise
et sur les réseaux sociaux :
journee-de-la-gentillesse.psychologies.com

Une parole, un geste, un clic, osez !

4e édition de la Journée de la Gentillesse présentée par
PSYCHOLOGIES MAGAZINE avec MMA
et le soutien de FERRERO metro LinkedIn

[**OPTIMISME**] Mal parti, le XXI^{e} siècle ? Dans son nouvel ouvrage, le journaliste et essayiste Jean-Louis Servan-Schreiber nous assure du contraire. **Oui, nous pouvons trouver du sens dans ce maelström,** oui, nous pouvons devenir des êtres humains heureux, oui, nous pouvons atteindre une nouvelle sagesse. Notre siècle regorge de promesses, il suffit de prendre le temps de le penser.



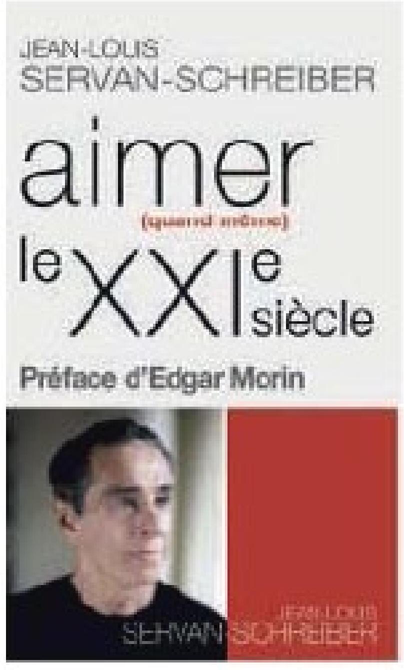
THIERRY RATEAU

“Nous vivons une nouvelle Renaissance”

PROPOS RECUEILLIS PAR CHRISTILLA PELLÉ-DOUËL

Psychologies : Vous faites un constat sévère de la place que nous accordons aux relations humaines. Cela peut sembler paradoxal, au regard du titre de votre livre…

Jean-Louis Servan-Schreiber : Je ne retiendrai pas le mot « sévère », qui évoque un jugement des individus. Je pense que nous sommes tous un peu paumés. Nous vivons la rencontre, historique, du numérique et de l'individualisme, et nous sommes déboussolés, car nous n'en avons pas encore assimilé le mode d'emploi. Cette conjonction peut devenir la pire ou la meilleure des choses : soit une déshumanisation des rapports humains – par exemple, la quantification du nombre d'amis sur Facebook et le concours imbécile pour en avoir un maximum –, soit la découverte de modes de relations plus gratifiants. Pour l'instant, nous avons du mal à trouver le bon équilibre. Nous ne ferons pas l'économie d'une courbe d'apprentissage.



Pourquoi rapprochez-vous ce XXIe siècle de la Renaissance ?

J.-L.S.-S. : Les analogies historiques sont souvent trompeuses, mais elles sont aussi parlantes. Ainsi connaissons-nous, avec le numérique, une révolution de la communication, comme celle de l'imprimerie à la fin du XVe siècle, mais à la puissance dix. Nous traversons une période de changements chaotiques et non maîtrisés, comme celle qui a fait déboucher la Renaissance sur notre modernité. Nous ne parvenons pas à voir au-delà de quelques années. Lorsque nous entendons que la crise risque de durer cinq ans, nous prenons cela comme une condamnation à perpétuité, alors qu'à l'échelle historique, il ne s'agit que d'une petite pliure. Pour retrouver l'optimisme, j'essaie de lever le nez de l'immédiat. Le XXIe siècle n'est pas si mal parti, malgré les apparences.

Où voyez-vous de l'espoir ?

J.-L.S.-S. : Certes les machines que nous avons créées, avec un génie exceptionnel depuis deux cents ans, nous débordent aujourd'hui. Nous sommes un peu noyés, comme l'apprenti sorcier du film de Walt Disney, *Fantasia*. Regardez la rapidité avec laquelle les communications numériques semblent prendre toute la place… De ce fait, nous ne vivons plus du tout comme nos parents. Ce qui contribue à susciter une incertitude virant au pessimisme. Pourtant, notre époque est exceptionnellement faste en matière de santé, de paix, de sécurité, même si beaucoup de gens souffrent, en particulier du chômage.

Une des réponses que vous proposez pour surmonter ces angoisses consiste à se tourner vers les philosophes antiques. N'est-ce pas étrange, aujourd'hui, de faire appel à Socrate ou à Épicure ?

J.-L.S.-S. : L'essor de la philosophie, autour de cinq cents ans avant notre ère, est né de l'envie de quelques Grecs de penser leur monde et leur propre existence. C'était une totale nouveauté pour ces privilégiés, qui avaient échappé aux contraintes matérielles, obligeant chacun à consacrer sa vie à seulement survivre. Puis, l'arrivée du christianisme a entraîné, sur nos continents, vingt siècles de théocratie chrétienne. Le monde ne devait être expliqué que par la présence de Dieu. La foi était impérative. Cette parenthèse historique ne s'est vraiment refermée qu'avec le XXe siècle. Voici que nous reprenons l'homme là où nous en étions il y a deux mille cinq cents ans. Sauf qu'est arrivée, récemment, l'ère numérique. Nous avons perdu nos « architectures de sens », selon l'expression de la philosophe Chantal Delsol[1]. Il n'y a plus d'interprétations crédibles et rassurantes sur ce que nous faisons dans ce monde. D'où les tâtonnements actuels.

Ce serait la mort des idéologies et des religions, en tout cas en Occident ?

J.-L.S.-S. : Avec la fin récente des idéologies, nous avons perdu l'essentiel de nos repères. Néanmoins, notre société reste en assez bonne harmonie, les principes de la loi et de l'ordre, dans nos démocraties, sont à peu près appliqués. Mais ça ne suffit pas à donner du sens à nos vies. Pourtant, je reste convaincu qu'il faut avoir confiance dans la capacité des humains à s'adapter de manière incroyablement plastique. C'est le message de mon livre. Notre espérance de vie s'allonge, nous mangeons à notre faim, nous n'avons pas froid, nous pouvons rêver, bouger… C'est plus que l'espèce humaine n'a jamais connu ! Quelques années de faiblesse des taux de croissance ne vont pas remettre ça en cause.

Que pourrait être une nouvelle forme de sagesse ?

J.-L.S.-S. : Il faut revenir au réel, tout simplement. Nous devons cesser de croire que les États peuvent tout. Cette pensée magique est, on le voit aujourd'hui, inopérante. L'État ne peut empêcher une usine de fermer. De même, la technologie n'a rien à nous dire sur l'essentiel.

Comment nous prendre en main individuellement peut-il contribuer au bonheur collectif ?

J.-L.S.-S. : Voltaire disait : « Il est poli d'être gai. » Je crois que l'on ne peut faire mieux pour ses contemporains que d'être soi-même diffuseur d'idées positives. Essayer de régler nos problèmes pour mieux aider les autres à régler les leurs, à commencer par nos enfants. Notre tout jeune XXIe siècle est allé si vite que nous n'avons pas eu le temps de le penser, ni de nous penser nous-mêmes avec. Il faut en saisir l'occasion. En ce moment, nous avons l'impression d'être dans une impasse, mais ce n'est qu'une impression. Ajustons notre vision, essayons de regarder au-delà de 2020. Ne nous laissons pas psychologiquement enfermer dans le court terme, et nous retrouverons l'optimisme et le dynamisme. Rien de nouveau en cela, c'est l'habituel travail d'adaptation au monde, qui commence par soi-même. ■

1. Auteure de plusieurs ouvrages, parmi lesquels L'Âge du renoncement *(Cerf, 2011).*

Jung s'invite aux défilés

[**MODE**] Les vêtements nous ont toujours raconté des histoires. Et ceux qui les font, comme tous les vrais créateurs, ne savent pas toujours d'où viennent leurs héros, ni comment se nouent leurs intrigues. Ils captent au vol des images, des sensations, suivent leurs intuitions, s'immergent dans leur imaginaire. À la fin de cette élaboration inconsciente apparaît un univers traversé de personnages à la fois étranges et familiers. « Les couturiers sont reliés à cet immense réservoir de savoir et d'expériences humaines que constitue l'inconscient collectif, explique Carole Sédillot, formatrice en symbolisme et mythologie. En concevant leurs vêtements, ils donnent vie à des archétypes, c'est-à-dire des figures et des thèmes – la mère, le héros, l'enfant, le trésor… –, présents dans toutes les cultures du monde. Ils sont porteurs de sens et d'émotions, c'est pourquoi ces créations ne laissent jamais indifférent. » Célébrant ce qui semble la grand-messe de la vanité, **les créatures qui défilent sur les podiums, paradoxalement, parlent de nous.** Ce sont leurs messages que nous avons eu envie de décrypter, à travers cinq silhouettes marquantes de l'hiver 2012-2013. Cinq femmes comme autant d'archétypes, qui questionnent notre relation à la féminité et reflètent nos peurs face à l'avenir.

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI, AVEC CAROLE SÉDILLOT, SPÉCIALISTE DE CARL G. JUNG

VITTORIO ZUNINO CELOTTO/AFP

LA REINE

Comme l'archétype du roi, celui de la reine exprime la richesse, le pouvoir et l'attachement à la dimension matérielle de l'existence. Elle en impose. Solaire et ostentatoire, sa féminité ne laisse personne indifférent : elle fascine, effraie ou repousse. Elle règne sans partage et menace tous ceux qui seraient tentés de régner à sa place.
Son univers : or, pierres précieuses, soieries, fourrure… La reine exige en tout le meilleur et le plus rare, pour en jouir, mais aussi pour le montrer. Son univers est celui du luxe sans limites, celui qui impressionne et intimide, car il est signe de pouvoir absolu. On peut parler ici d'un narcissisme impérieux et impérial.
Son message : avoir, c'est pouvoir, et réciproquement. La réussite se mesure au pouvoir que l'on a sur les autres et sur la matière. L'idéal féminin ? Une apparence féminine et séduisante et une poigne de fer. La séduction se joue toujours, même de manière masquée ou détournée, dans un rapport de force.
Si elle vous attire… Quel est votre rapport au pouvoir ? En possédez-vous suffisamment ou en abusez-vous ? Gardez à l'esprit que plus il s'exerce sur les autres, moins on en dispose pour soi.
SILHOUETTE DOLCE & GABBANA.

L'ANDROGYNE

Noir et blanc. Femme et homme. Yin et yang. Avec cette figure issue de l'archétype de la dualité, les polarités ne s'opposent pas, mais cohabitent harmonieusement. Bien malin celui ou celle qui devinera quelle dimension l'emporte sur l'autre. Dans ce jeu de cache-cache cosmique, l'archétype de la dualité incarne un équilibre subtil, peut-être éphémère, mais bien réel.

Son univers : la beauté sobre. Ici, tout est réduit à l'essentiel. Couleurs, coupe, accessoires, rien ne distrait le regard. L'austérité n'empêche pourtant pas la nonchalance, et la masculinité des codes n'interdit pas à une féminité délicate de s'exprimer.

Son message : harmoniser les contraires. Nous sommes faits d'oppositions, de forces et de faiblesses, d'ombre et de lumière. Pour atteindre l'unité, il faut les reconnaître et les accepter. Et pour trouver le point d'équilibre, il faut apprendre à les doser. La paix intérieure est à ce prix.

Si elle vous attire… Convoitez-vous la puissance virile ou la douceur féminine ? Dans les deux cas, il y a peut-être un rééquilibrage de vos forces intérieures à opérer, car une dimension de votre être est sans doute un peu trop bridée. Il s'agit peut-être de développer davantage d'énergie yin (féminité) ou yang (masculinité).

SILHOUETTE HERMÈS.

HENDRIK BALLHAUSEN/DPA/CORBIS, CHRIS MOORE/CATWALKING/GETTY IMAGES

LA VOYAGEUSE

Aventure et conquête de l'inconnu sont les forces qui animent cet archétype. Curieuse des autres, avide de nouveauté, c'est une pionnière, parfois risque-tout, parfois juste désireuse de fuir la monotonie du quotidien.

Son univers : les paquebots mythiques, l'Orient-Express. La voyageuse pourrait être une héroïne d'Agatha Christie. Hédoniste, elle évolue dans un monde où le fait main et les matières nobles garantissent un luxe durable. Elle est prête pour l'aventure, mais pas à n'importe quel prix.

Son message : oser, c'est vivre pleinement. Oser découvrir, partir, renoncer à ses habitudes, tourner le dos à l'ennui. La voyageuse invite à l'audace, mais aussi à la prudence. Son conseil : choisir sa destination et accepter que la route puisse réserver des surprises.

Si elle vous attire… Ressentez-vous la nécessité de rompre avec la routine ? Êtes-vous en train de mettre en place un nouveau mode de vie ? Votre aspiration à la nouveauté et à la surprise est en tout cas prédominante. Vous avez besoin d'air et d'espace. En vous et autour de vous.

SILHOUETTE LOUIS VUITTON.

LA GUERRIÈRE

Fascination, crainte, attraction. C'est l'effet que produit cet archétype, sur les hommes et sur les femmes. Proche de la Diane chasseresse de la mythologie romaine, la guerrière est à l'aise dans l'affrontement et les situations dangereuses. Sa maîtrise de soi intimide et dissuade.
Son univers : nuit noire, ombres menaçantes, dans les bois et les forêts ou la jungle urbaine. Elle ne perd ni son calme ni sa détermination en territoire hostile. Elle séduit par sa froideur élégante et son agressivité maîtrisée. Ses matières de prédilection, cuir, acier, fourrure, accentuent son aura dangereuse.
Son message : préparer la guerre pour garantir sa paix. La guerrière invite à la vigilance, à la maîtrise de ses pulsions et de ses émotions. Dissuader vaut mieux que combattre, semble dire son attitude froide et hautaine. La séduction est sélective et se joue sur le mode du défi.
Si elle vous attire… Lui enviez-vous sa parfaite maîtrise émotionnelle ou bien avez-vous, comme elle, du mal à vous départir de votre agressivité ? La guerrière interroge votre gestion des émotions ainsi que votre capacité à lâcher prise et à accueillir l'autre.

SILHOUETTE GIVENCHY.

LA FÉE

Elle apparaît au bon moment pour dissiper les ombres, rassurer, repousser les mauvais sorts. Proche, bien que différente, de l'archétype de la mère, la figure de la (bonne) fée est par essence protection et consolation. Lorsque le rêve tourne au cauchemar, elle intervient et, grâce à sa puissante magie, rétablit l'ordre, l'harmonie ; elle favorise l'amour.
Son univers : la rencontre Tim Burton-Walt Disney. Tout invite à la douceur, à la gourmandise, à l'imagination. La fée avance dans un monde coloré et joliment déformé. La démesure du chapeau rappelle qu'elle n'évolue pas dans la même dimension que le commun des mortels et que, à ce titre, on ne peut espérer la côtoyer en permanence.
Son message : croire en la magie, suivre sa bonne étoile, ne pas baisser les bras face à l'adversité. Si la fée est douceur, elle est aussi force et symbole d'espoir. Généreuse et attentive, elle incarne une féminité ronde et rassurante, un charme enfantin.
Si elle vous attire… Jouez-vous le rôle de la bonne fée pour les autres ou en recherchez-vous une ? Dans les deux cas, ce choix exprime un besoin de douceur, d'enveloppement affectif, peut-être aussi une difficulté à assumer la dimension érotique de la séduction.

SILHOUETTE MARC JACOBS.

CHRIS MOORE/CATWALKING/GETTY IMAGES, KARL PROUSE/CATWALKING/GETTY IMAGES

MERCI À CAROLE SÉDILLOT, auteure d'*ABC de la psychologie jungienne* (Grancher, 2003) et de *Jeu et Enjeu de la psyché* (Dervy, 2011). Son site : symbole-et-psyche.com.

POUR ALLER PLUS LOIN

Sur psychologies.com
« Êtes-vous accro à la mode ? », rubrique « Tests ».

MON DROIT DE CITER

PAR CYNTHIA FLEURY

“Certains enfants se détraquent parce qu’ils ne rencontrent pas assez de sévérité : ils sentent alors leurs parents débordés par leur propre force[1]” FRANÇOISE DOLTO

Nous sommes en 1961. Dolto s’adresse à Pontalis au sujet de *Miracle en Alabama*[2]. L’histoire conte celle de Helen Keller, enfant aveugle, sourde et muette, et du désœuvrement parental, jusqu’à l’arrivée de miss Sullivan, institutrice déterminée à éduquer l’enfant, à l’ouvrir au monde, à sa conscience, à sa liberté et au savoir. Qu’est-ce que cherche à dire Françoise Dolto ? Simplement qu’une dimension autistique habite chacun d’entre nous, de l’enfant à l’adulte que nous devenons. « C’est par la dévoration qu’elle vivait », dit-elle à propos de Helen avant sa rencontre avec l’institutrice, qui prend le parti de la « dresser ». Horreur que ce parti pris-là. Certes. Sauf qu’il y a dressage et « apparence du dressage ». **Il y a l’autoritarisme, qui manque toujours son but, et il y a la lutte pour l’éducation, qui relève parfois du « corps à corps »**, mais comme le souligne Dolto, d’un « corps à corps » résolument non érotisé et dont le seul but est de provoquer un contact de type symbolique : « Le corps à corps opère uniquement au service de l’enseignement. » Pourquoi en passer par cette enfant dénuée de sens et d’une partie de ses sens pour définir la nature de l’éducation ? De nos jours, c’est le simulacre d’une saturation des sens qui prévaut : des enfants azimutés, des adultes qui le sont tout autant, hyperconnectés, sous diktat de la performance, de l’adaptabilité contrainte, et le même comportement autistique surgit souvent, le moi tout seul, enfermé parce que trop exposé à la pression et à la demande immense de reconnaissance sociale. Or nous manquons de miss Sullivan. Chacun est épuisé. Les parents et les enseignants sont hypersollicités, et personne ne veut se montrer « à la hauteur » de l’agressivité des enfants… et des petits êtres qui sommeillent en nous. Pourtant, il en va du projet éducatif global. Il n’est pas aisé de savoir ce qui relève du conditionnement ou de l’éducation. **Aujourd’hui, le débat continue. Il est d’autant plus virulent sur le terrain, précisément, du traitement autistique : quelle place pour la psychanalyse et les thérapies cognitivo-comportementales ?** Comment éviter, surtout, de « pavloviser » les autistes, et plus généralement les enfants, sous prétexte de les éduquer ? J.-B. Pontalis, psychanalyste, répond : « La pièce a vraiment sur ce point une valeur didactique : elle montre tout ce qui sépare l’apprentissage de signaux par conditionnement et la découverte du symbole. » Tel est sans doute un défi commun à la psychanalyse et à l’éducation : la découverte du symbole. Quand la volonté acharnée d’enseigner existe, la perversion à deux n’a pas sa place, « le travail de conditionnement peut être récupéré » et les gestes, prendre enfin valeur de signifiants.

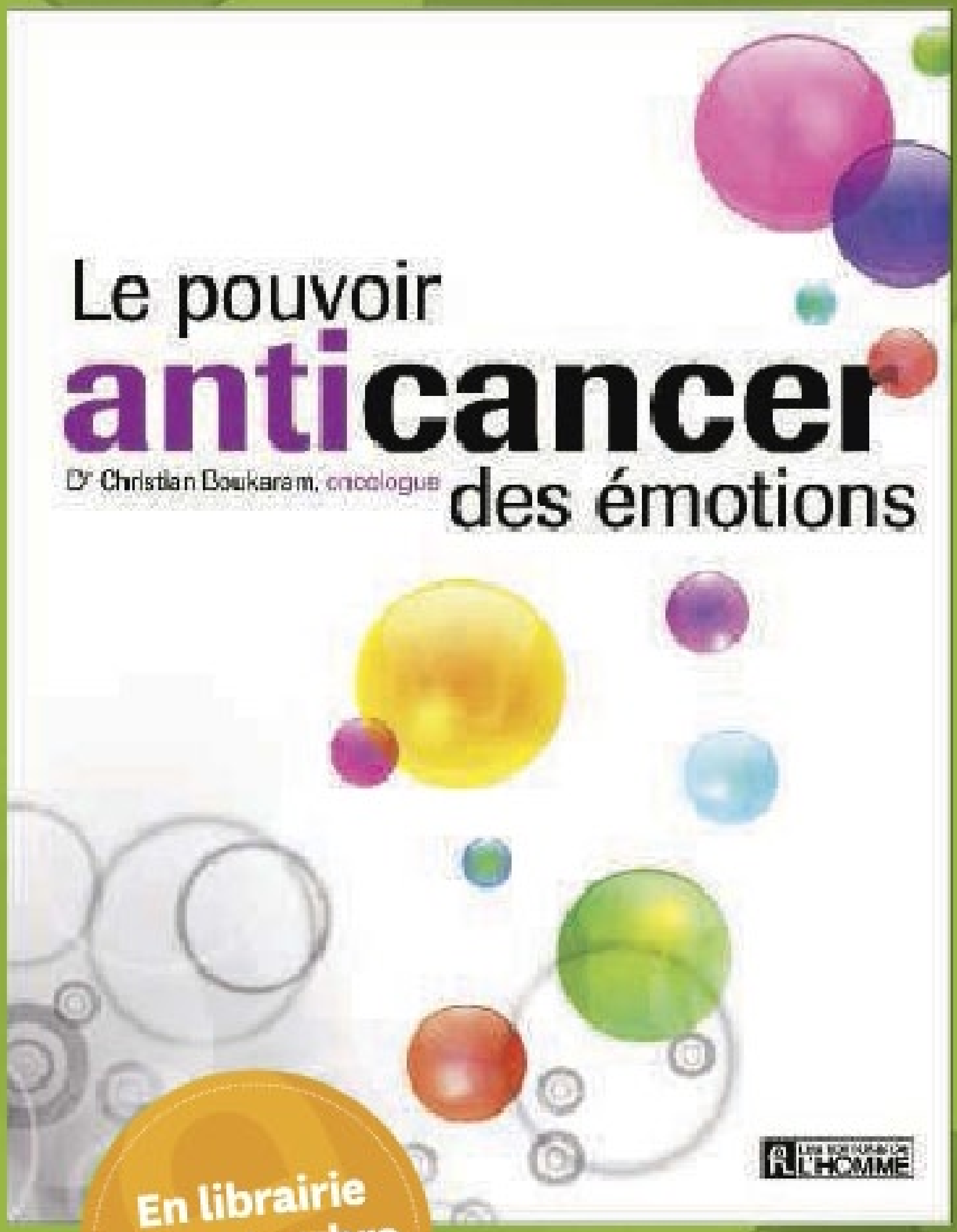
Cynthia Fleury, philosophe et psychanalyste, revient, dans ses chroniques, sur la phrase qui l’a le plus interpellée au cours de ses dernières lectures. Dernier ouvrage paru : La Fin du courage *(LGF, “Le Livre de poche”, 2011).*

1. Entretien publié, en 1968, dans Après Freud *de J.-B. Pontalis (Gallimard, 1993).*

2. Pièce de théâtre de William Gibson inspirée de Sourde, muette, aveugle, histoire de ma vie *de Helen Keller (Payot, “Petite Bibliothèque”, 2001), adaptée par Marguerite Duras et Gérard Jarlot pour la version française.*

JOHN FOLEY/OPALE

"On ne peut plus faire la guerre aux cellules cancéreuses sans tenir compte de l'environnement dans lequel elles évoluent".



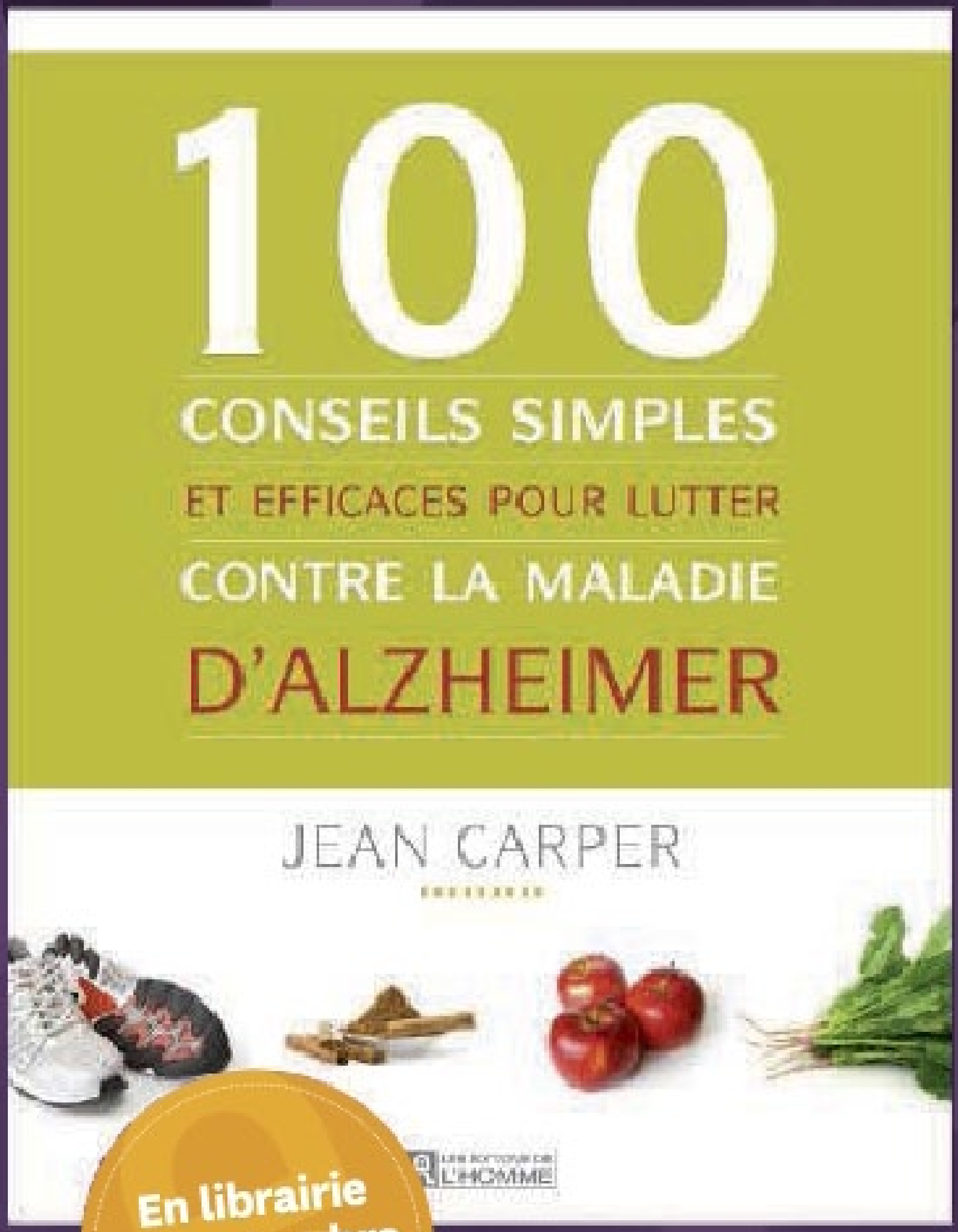
En librairie
20 septembre
2012

19 €
176 pages

LES EDITIONS DE L'HOMME

Une société de Québecor Média

21 septembre 2012 : journée de mobilisation internationale pour améliorer la vie des personnes malades et de leurs aidants.



En librairie
20 septembre
2012

20 €
280 pages

LES EDITIONS DE L'HOMME

Une société de Québecor Média

UN EXPLORATEUR DE LA CONSCIENCE

Ce psychiatre américain d'origine tchèque, né à Prague en 1931, est connu dans le monde comme chef de file des études sur les états non ordinaires de conscience (intuition, méditation, hypnose, médiumnité...). Il est l'un des fondateurs, avec Abraham Maslow, de la psychologie transpersonnelle et l'inventeur de la respiration holotropique.

Stanislav Grof

« LA PSYCHOLOGIE DU XXIe SIÈCLE SERA TRANSPERSONNELLE »

PROPOS RECUEILLIS PAR ERIK PIGANI – PHOTOS MICHEL LABELLE

Psychologies : Vous êtes l'un des fondateurs de la psychologie transpersonnelle, une approche qui intègre les états non ordinaires de conscience et les expériences dites « extraordinaires » dans l'étude du psychisme humain. Quelle est votre définition de ces états ?

Stanislav Grof : Par nature, tout état mental différent de l'état d'éveil habituel est dit « non ordinaire » : méditation, transe, relaxation, intuition, créativité, interprétation artistique, expériences mystiques, états érotiques, hypnose, rêves, rêveries, médiumnité… La psychologie transpersonnelle intègre ces états qui nous permettent de dépasser la réalité ordinaire – notre histoire biologique et psychologique personnelle – pour accéder au passé, au présent et à l'avenir de notre univers, ainsi qu'à d'autres niveaux de réalité décrits par les >>>

« LE TRANSPERSONNEL INTÈGRE LES RECHERCHES EN NEUROPHYSIOLOGIE, EN BIOLOGIE, EN THÉRAPIE QUANTIQUE... »

>>> grandes traditions spirituelles. Il existe un ensemble d'expériences « extraordinaires » qui impliquent aussi une modification de l'état de conscience, comme les NDE [*near death experiences*, « expériences de mort imminente », ndlr], les « souvenirs » de vies antérieures, et les phénomènes parapsychologiques comme la télépathie, la clairvoyance, la précognition... Nombre de ces expériences humaines ne s'expliquent pas dans le cadre de la psychologie classique. Mais attention : la psychologie transpersonnelle n'est pas de la parapsychologie. Elle ouvre le champ de la psychologie en intégrant les découvertes de la parapsychologie scientifique, tout comme elle intègre les recherches en psychologie expérimentale, en neurophysiologie, en biologie, en thérapie quantique... Le transpersonnel est, par essence, un système ouvert et non un agrégat de dogmes et de croyances.

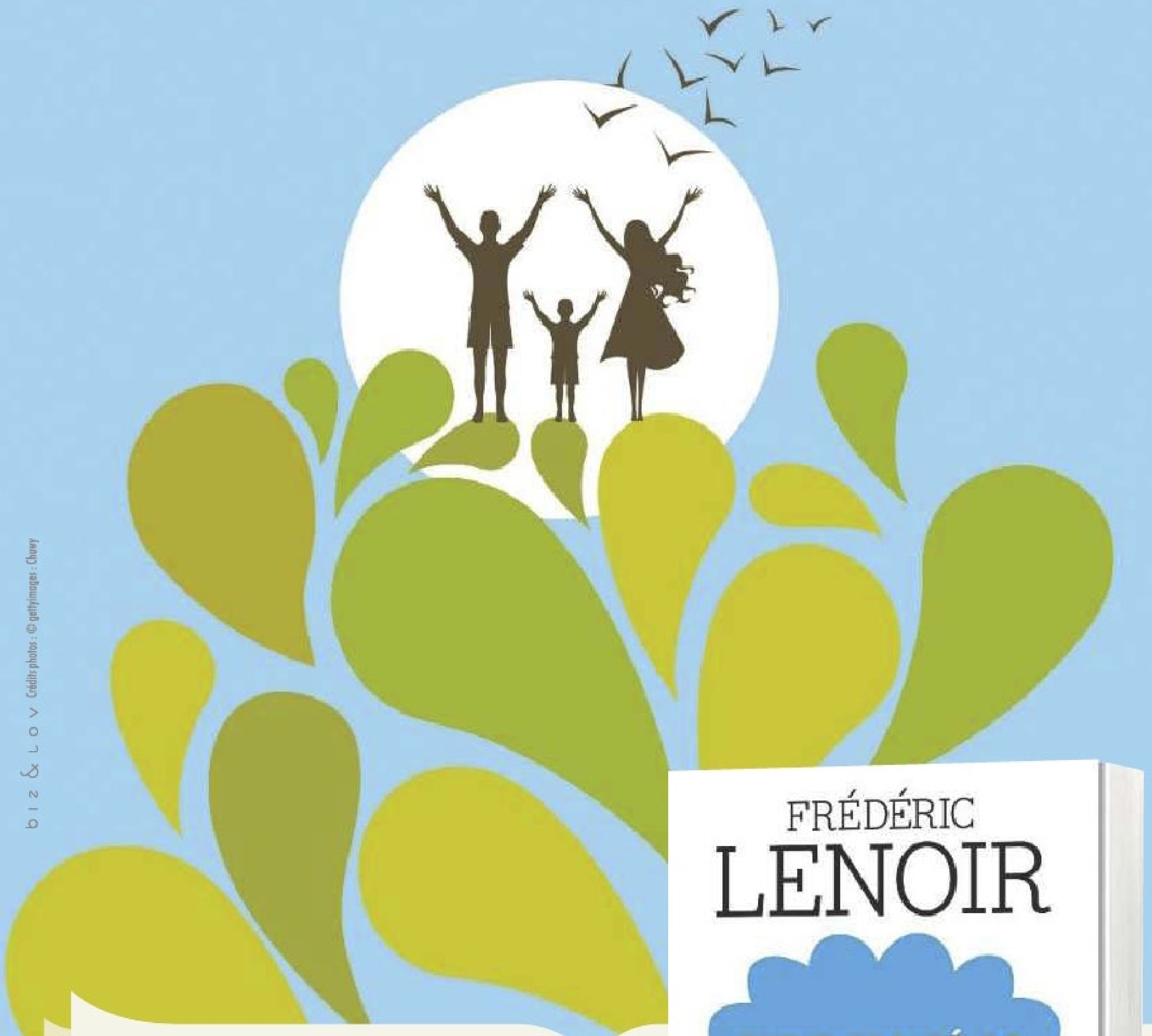
Qu'est-ce qui a motivé votre intérêt pour ces états?

S.G. : Une expérience mystique à laquelle je n'étais pas du tout préparé... Je suis né en Tchécoslovaquie en 1931, dans une famille qui n'avait aucun lien avec la religion, et j'ai été élevé dans le contexte le plus matérialiste qui soit, puisque mon pays est tombé, lorsque j'avais 17 ans, sous la domination soviétique. Tout ce qui ressemblait de près ou de loin à la spiritualité était donc proprement rejeté. Un jour, j'ai découvert l'œuvre de Freud, qui m'a littéralement fasciné. Je me suis alors orienté vers la psychiatrie, je me suis inscrit à l'école de médecine de Prague, et j'ai ensuite rejoint un petit groupe de psychanalystes. Au bout d'un certain temps, la psychanalyse a commencé à me décevoir, non à cause de la théorie, mais de la pratique, et surtout du temps et de l'argent qu'il fallait investir pour, finalement, bien peu de résultats. Même les études de médecine qui, chez nous, étaient terriblement orthodoxes, avec une vision mécaniste du corps humain, plus proche de la plomberie que de la thérapie, commençaient à me peser. Si bien que j'en étais arrivé à regretter d'avoir choisi cette carrière.

Vous avez pourtant persévéré...

S.G. : Oui, par la force des choses... ou du destin, si vous préférez. Nous étions en 1956. Un jour de cette année-là, notre unité de recherche a reçu, d'un grand laboratoire pharmaceutique suisse, une boîte d'ampoules remplies d'une étrange substance. C'était de l'acide lysergique diéthylamide, le désormais fameux LSD... Dans son courrier, ce laboratoire nous demandait si nous acceptions de participer à une expérimentation avec ce produit, qui avait la propriété de provoquer des états psychotiques particuliers, en le testant d'abord avec nos patients, ensuite sur nous... histoire d'expérimenter par nous-mêmes ce qu'est la psychose ! Vous imaginez ? Eh bien, je me suis porté volontaire. Je résume, mais ce qui s'est passé pour moi a transformé ma vie : après avoir pris une dose infime de cette substance, j'ai vu une lumière extraordinaire. Je ne le savais pas à l'époque, mais c'était exactement cette lumière indicible décrite dans *Le Livre des morts tibétain*[1], que nous sommes censés voir lors de notre départ vers l'au-delà. Tout à coup, je me suis senti propulsé hors de mon corps, comme si ma conscience filait droit dans le cosmos, traversant galaxies et trous >>>

LE BONHEUR,
C'EST SIMPLE COMME CE PETIT TRAITÉ...

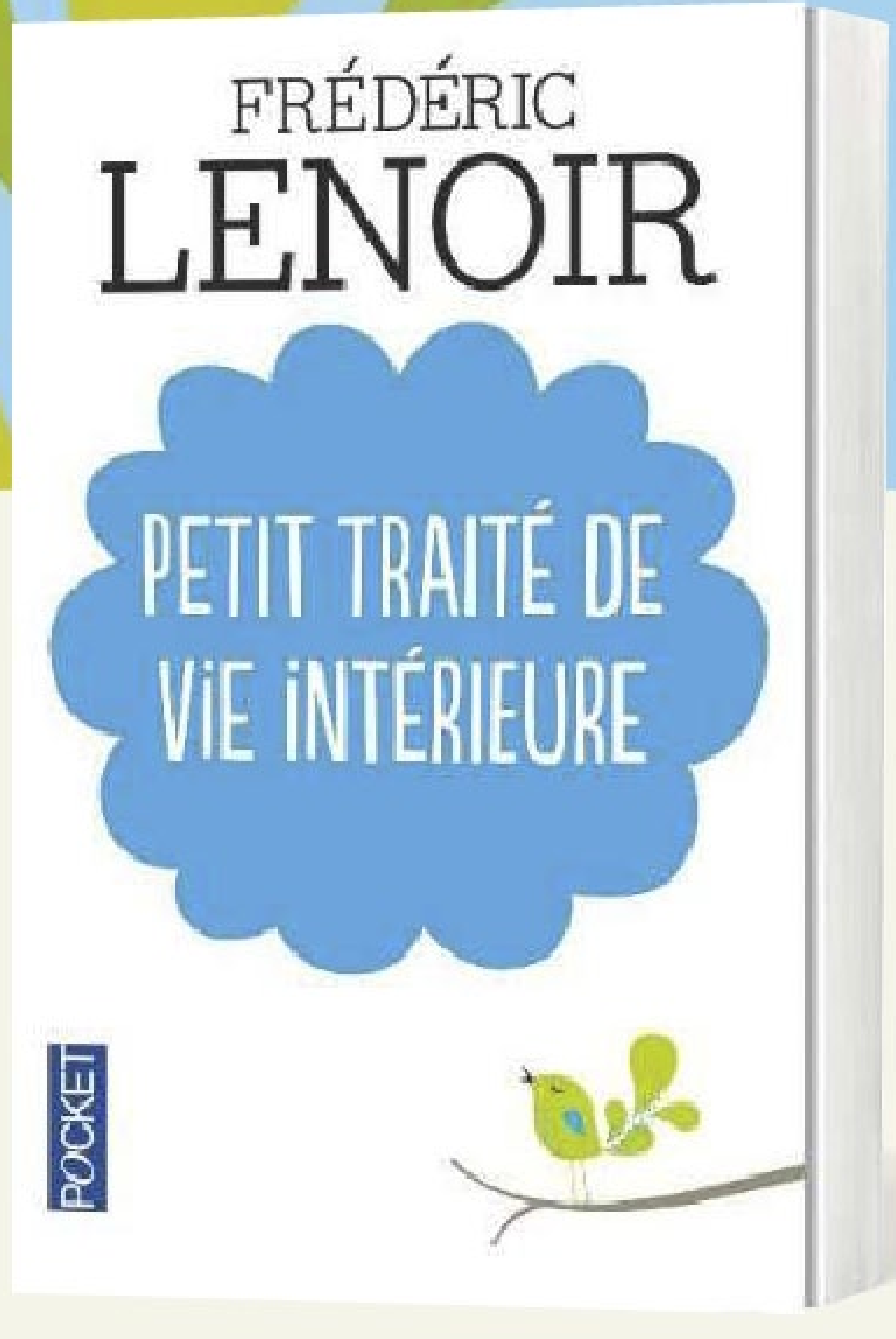


« Petit traité à l'usage de nos esprits déboussolés. Stimulant. » **Claire Chartier – *L'Express***

« Dans cet essai, le philosophe Frédéric Lenoir nous propose un "art de vivre" qui s'appuie sur les grands courants de sagesse. »
Psychologies Magazine

« Ce passionné met son expérience personnelle au service du lecteur. » **Karine Papillaud – *Le Point***

192 pages - 6,70 €



POCKET

www.pocket.fr

Il y a toujours un Pocket à découvrir

biz & lov Crédits photos : © gettyimages : Chuwy

« AUJOURD'HUI, C'EST UNE CERTITUDE : LA CONSCIENCE N'EST PAS FABRIQUÉE PAR LE CERVEAU, ELLE SE TROUVE "AILLEURS" »

>>> noirs en s'élargissant toujours plus. J'avais l'impression de devenir « un » avec tout ce qui existe, d'être « dans » l'univers physique. J'ai ressenti des émotions d'une puissance que je n'aurais jamais pu concevoir. Ma conscience s'est ensuite comme « rétrécie », et a tourné autour de mon corps avant de le réintégrer.

Vous ne vous êtes pas dit que vous aviez vécu un épisode psychotique ?

S.G. : Non, parce que j'étais psychiatre, et j'ai tout de suite compris que, à l'inverse d'une crise, cette expérience avait été incroyablement positive. J'en ai été transformé, au point que je me suis senti devenir réellement un être humain à partir de ce jour-là. Ce changement profond, que l'on appelle parfois le « retournement du soi », est d'ailleurs l'une des caractéristiques de la NDE et de certaines expériences mystiques spontanées. Voilà pourquoi j'ai passé une bonne partie de ma carrière à redéfinir la notion de psychose et à étudier le pouvoir thérapeutique des états non ordinaires de conscience. D'abord à l'Institut de recherches psychiatriques de Prague où, pendant quinze ans, j'ai mené mes propres études avec des centaines de patients, notant systématiquement toutes leurs « visions », leurs « voyages », les catégories d'expériences, leurs points communs, les résultats sur leur bien-être, leur guérison dans certains cas... Un vrai travail d'exploration, car je n'avais aucune connaissance en matière de spiritualité.

Vous ne connaissiez pas les travaux de Jung?

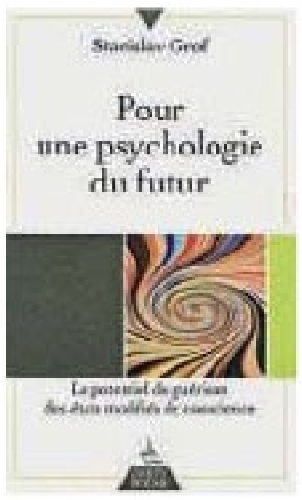
S.G. : Même pas, car, dans notre société marxiste, ses livres étaient mis à l'index ! Il a donc fallu que je me débrouille avec ce que j'avais. En 1967, j'ai été invité aux États-Unis en tant que professeur assistant à l'école de médecine de Baltimore et, lorsque le printemps de Prague est survenu, en 1968, je suis resté sur place et j'ai été nommé chef de projet au Centre de recherches psychiatriques du Maryland, pour tester le potentiel thérapeutique des états de conscience avec des malades en phase terminale de cancer. Ensuite, nous avons travaillé avec des techniques millénaires, comme la transe, la méditation ou la respiration contrôlée, capables de provoquer des états non ordinaires de conscience de façon naturelle. En 1973, je suis devenu professeur résident à l'Institut Esalen, à Big Sur, en Californie. Plus tard, avec mon épouse Christina, nous avons mis au point la respiration holotropique, une technique spécifique d'hyperventilation qui, avec un protocole très précis, permet de « voyager » dans l'inconscient et au-delà. C'est là que j'ai eu la confirmation d'une intuition que j'avais eue pendant ma première expérience personnelle : notre conscience – notre « esprit » si vous préférez – n'est pas localisée dans le cerveau.

Que répondez-vous aux scientifiques qui expliquent les expériences mystiques ou spirituelles par l'activation d'une zone de notre cerveau ?

S.G. : Ils n'ont pas dit que des « neurones de la spiritualité » étaient responsables de l'expérience. L'affirmer, c'est ne pas tenir compte d'un nombre considérable de recherches qui démontrent – et aujourd'hui, on en a la certitude – que la conscience n'est pas fabriquée par le cerveau comme la bile par le foie, mais qu'elle se trouve « ailleurs ». L'image que je donne souvent, c'est celle du poste de télévision : vous pouvez le démonter, l'étudier, comprendre pourquoi il y a des images en couleur et des chaînes différentes, cela ne vous dira rien sur la façon dont sont fabriqués les programmes, ni d'où ils viennent. Dire que la conscience est uniquement une affaire de cerveau revient à dire qu'un programme est fabriqué par le poste de télévision ! Il y a quelques années, nous étions encore très prudents quant à nos affirmations, mais aujourd'hui, nous n'avons plus aucun doute sur le sujet.

Quand avez-vous rencontré Abraham Maslow, aux côtés de qui vous avez fondé la psychologie transpersonnelle ?

S.G. : Dès mon arrivée aux États-Unis. Je lui avais envoyé mes rapports, qui représentaient quelques milliers de pages, parce qu'il avait



Pour une psychologie du futur
de Stanislav Grof
Ce livre nous permet de découvrir le bilan de quarante années de recherches scientifiques sur la conscience humaine, et pourquoi les états modifiés de conscience ont un pouvoir thérapeutique très puissant. L'avenir de la psychologie dépendra de la façon dont nous serons capables de nous dégager du carcan des théories matérialistes. L'ouvrage de référence sur le transpersonnel, accessible à tous (Dervy, "Poche", 2009).

déjà engagé ses recherches sur les expériences mystiques spontanées – qu'il appelait « expériences paroxystiques ». Il venait de compléter sa théorie sur les besoins humains en lui ajoutant le besoin de spiritualité, après avoir travaillé d'une manière exhaustive et minutieuse pour démontrer que les personnes qui vivent de telles expériences en tirent un bénéfice personnel considérable, et que nos dimensions spirituelles sont un aspect essentiel de la structure de la personnalité. Il a été littéralement fasciné par mes travaux et mes conclusions sur la nature transcendante de l'esprit humain, et m'a invité à participer aux réunions de son groupe de psychologie humaniste. Un jour, j'ai suggéré que, pour mieux comprendre pourquoi notre psychisme est capable de transcender les limites de l'espace et du temps, il fallait aussi tenir compte des recherches en neurophysiologie, en biologie, ou en physique quantique. C'est alors que j'ai suggéré de fonder une nouvelle école, la « psychologie transpersonnelle » – c'est-à-dire qui va « au-delà du personnel ».

Comment ce mouvement a-t-il été accueilli dans la communauté psy américaine ?

S.G. : Dans les institutions officielles, par l'ignorance la plus totale. Mais nous avons été soutenus par un nombre incalculable de chercheurs réputés dans toutes disciplines, y compris des prix Nobel de physique. Avec le temps, les choses ont beaucoup changé, car de plus en plus de professionnels pensent que la psychologie orthodoxe, fondée sur la théorie freudienne, qui réduit l'esprit à un dérivé d'instincts fondamentaux, donne une image limitée et déformée de la nature humaine. Penser que tout élan spirituel est une superstition primitive ou une psychopathologie dont les origines sont à rechercher dans les conflits irrésolus de la petite enfance, c'est avoir au moins trente ans de retard sur notre connaissance actuelle de la conscience.

Votre approche suscite en France un certain scepticisme, si ce n'est de la peur. Comment l'expliquez-vous ?

S.G. : Parce qu'elle remet radicalement en question les anciens modèles, et que les psys français sont très imprégnés de l'esprit lacanien. Mais il faut reconnaître qu'il n'est pas facile pour un professionnel d'abandonner une théorie sur laquelle il a fondé toute sa pratique, et même son existence, pour adopter un autre système de pensée. Cependant, je vois tous les jours de plus en plus de gens prendre conscience de leur besoin de renouer avec leur dimension spirituelle, leur soi supérieur. Je pense qu'il s'agit même d'une urgence ! C'est pourquoi nous sommes en train d'assister, dans le monde de la psychologie et de la psychothérapie, à un changement total de paradigme. Beaucoup comprennent maintenant que le modèle matérialiste ne fonctionne plus et que l'approche transpersonnelle réintègre l'homme dans l'univers. Cette vision globale permet un réel retour aux valeurs essentielles de la vie et de l'âme, en même temps qu'une ouverture sur ce que sera notre futur. Et je n'ai à présent plus aucun doute : la psychologie du XXI^{e} siècle sera transpersonnelle, parce qu'elle participe à la transformation de la conscience planétaire. ■

1. Le Livre des morts tibétain *de Padmasambhava (Pocket, "Non-fiction", 2011).*

POUR ALLER PLUS LOIN

Deux conférences « Exploration d'un monde qui change. Comment notre conscience est-elle affectée par les changements profonds qui bouleversent notre planète et notre société ? », par Stanislav Grof, organisée par l'Institut de recherche sur les expériences extraordinaires (Inrees). Le 8 novembre à Paris. Rens. : inrees.com.
« La soif d'intégrité, dépendance, attachement et spiritualité », par Christina Grof, organisée par le Groupe de recherches et d'études en thérapies transpersonnelles (Grett). Le 9 novembre, à Paris. Rens. : 06 60 60 26 24 et grett.fr.

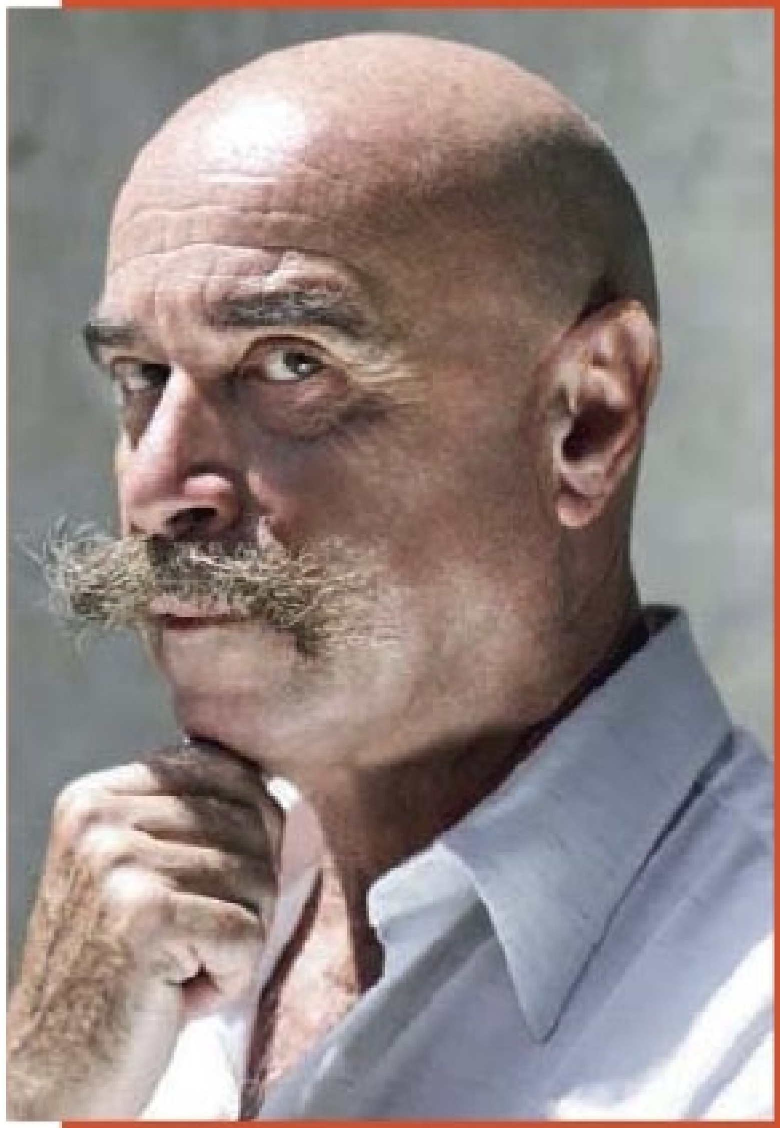
Un séminaire « L'expérience de la mort et du "mourir", perspectives psychospirituelles et philosophiques », animé par Stanislav Grof, organisé par L'Institut de recherche et d'étude en thérapie transpersonnelle (Irett). Les 10 et 11 novembre, à Paris. Rens. : 01 30 37 17 31 et irett.net.

Sur psychologies.com Retrouvez notre dossier « Psychologie transpersonnelle », avec une interview de Christina Grof, des définitions, la méthode de respiration holotropique…

LE SENS DU DÉTAIL

PAR JEAN-CLAUDE KAUFMANN

« ACCIDENT GRAVE DE VOYAGEUR »



Encore le train ! diront certains. Cette chronique prend décidément la forme d'un feuilleton ferroviaire ! Oui, j'en suis désolé, mais il m'est encore arrivé quelque chose me semblant mériter que l'on en parle. Un bien triste événement. Dans la même journée, j'ai été victime de deux retards (trois heures à l'aller, deux heures au retour) dus à un « accident de personne ». Telle est la formule, administrativement consacrée, qui indique en réalité un suicide.

« Combien devons-nous prévoir de retard ? ai-je demandé au contrôleur. — Pour un suicide, le tarif minimum, c'est deux heures. »

Deux suicides en deux trajets – après deux autres le mois dernier ! Mais qu'est-ce qui ne tourne pas rond dans notre pauvre monde ? Déjà, le suicide en soi est un mystère pour notre époque qui a tellement peur de la mort, qui n'arrive même pas à la penser. Notre époque qui craint de plus en plus le moindre risque. Imagine-t-on une seconde que la viande que l'on grille puisse être cancérigène, ou que les ondes de notre téléphone portable raccourcissent notre espérance de vie, et c'est parti pour des inquiétudes à n'en plus finir. Untel qui, le dimanche, s'angoisse à propos des effets néfastes de son barbecue – quelques minutes de moins à vivre ? – peut, le lundi, se jeter sous un train. Car, bien que nous aspirions plus que tout à la santé – et au bonheur –, bien que nous soyons extrêmement vigilants vis-à-vis de ce qui pourrait diminuer notre qualité de vie, quand la fatigue, les difficultés, la souffrance nous submergent, plus rien d'autre soudain ne compte que de briser l'insupportable. C'est ainsi que des vies basculent en un instant. Le suicide ferroviaire a une particularité. Il ne s'opère pas dans la solitude désespérée habituelle à ce geste, mais en pleine lumière, à la face de tous. Il crée même l'événement. Des passagers sont bloqués, des institutions se mobilisent, des centaines de personnes en parlent, il y a un entrefilet dans la presse. Le mort en sursis a réussi à vivre plus fort l'espace d'une seconde. En cela, le suicide ferroviaire dit beaucoup sur notre époque. Et la SNCF a du souci à se faire. Pendant mes trois plus deux heures d'attente, j'ai beaucoup réfléchi. D'abord à cette expression bureaucratiquement ridicule : « accident de personne », qui devient parfois « incident de personne ». Pourquoi ne pas dire la vérité ? Pourquoi – allons plus loin – ne pas inviter les passagers à une minute de recueillement en hommage à la personne dont la souffrance était si forte ? Bien des petits agacements personnels seraient alors relativisés. Mais je me suis vite rendu compte qu'il s'agissait d'une fausse bonne idée. Car, avec de tels hommages, l'épidémie risquerait de se développer encore. Il n'existe pas de bonnes idées quand le drame éclate.

Jean-Claude Kaufmann, sociologue, réagit, dans ses chroniques, à un événement marquant de notre quotidien. Dernier ouvrage paru : C'est arrivé comme ça *(JC Lattès, 2012).*

AGLAÉ BORY POUR PSYCHOLOGIES

ABONNEZ-VOUS À PSYCHOLOGIES MAGAZINE

OFFRE SPÉCIALE RENTRÉE

1 AN
11 numéros
44€

+

LE SAC WEEKEND
25€

29€ SEULEMENT
au lieu de ~~69€~~

Soit 40€ d'économie

Sac weekend noir.
Dimensions : 68 x 38 x 18,5 cm.
Finition intérieure doublée.
Poche zip extérieure au dos.
Bandoulière amovible.

Visuel non contractuel

OFFRE SPÉCIALE RENTRÉE

BULLETIN D'ABONNEMENT

A compléter et à renvoyer sous enveloppe affranchie à :
PSYCHOLOGIES MAGAZINE - Service Abonnements - BP 50002 - 59718 Lille cedex 9

❑ **OUI,** je désire m'abonner à PSYCHOLOGIES Magazine et recevoir **11 numéros** (44€) + **le sac weekend** (25€) au prix exceptionnel de **29€ seulement** au lieu de ~~69€~~,
SOIT 40€ D'ECONOMIE.

PYF49

Ci-joint mon règlement par :

❑ chèque bancaire ou postal à l'ordre de PSYCHOLOGIES magazine

❑ CB N° |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Expire le : |_|_| Mois |_|_| Année

Date et signature obligatoires

Nom : ....

Prénom : ....

Adresse : ....

.... Code postal : |_|_|_|_|_|

Ville : ....

Date de naissance : |_|_| Jour |_|_| Mois |_|_|_|_| Année

Tél. |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

E-mail : .... @ ....

❑ J'accepte de recevoir par e-mail, les offres des partenaires sélectionnés par PSYCHOLOGIES magazine.

Offre réservée à la France Métropolitaine, uniquement pour un 1er abonnement, valable jusqu'au 30/11/2012. *Vous pouvez acquérir séparément chaque numéro de Psychologies Magazine au prix de 4 €, et le sac weekend au prix de 25 €. Après enregistrement de votre règlement, vous recevrez sous 4 semaines environ votre 1er numéro de Psychologies Magazine et sous 4 à 6 semaines environ, sous pli séparé, le sac weekend. Si vous n'êtes pas satisfait par votre abonnement, nous vous rembourserons les numéros restant à servir sur simple demande écrite. Service Abonnements : 02 77 63 11 27. Pour l'étranger : 00 33 2 77 63 11 27. Conformément à la loi « Informatique et libertés », vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant. Vos coordonnées peuvent être transmises à nos partenaires sauf opposition de votre part ❑.

Psychologies – 149 rue Anatole France 92534 Levallois-Perret cedex. RCS Nanterre 326 929 528.

LA VOLUPTÉ D'UNE CHEVELURE INTENSÉMENT CHOYÉE
Nouveau : offrez à vos cheveux secs, abîmés ou cassants un festin de bienfaits avec la nouvelle gamme Klorane au dattier du désert.
L'Institut Klorane s'engage
L'Institut Klorane s'est engagé dans un programme mis en place par 11 pays d'Afrique : la Grande Muraille Verte. Il s'agit de créer une ceinture végétale multiespèces qui a pour objectif de réduire la désertification et la pauvreté au Sahel.
Les actions concrètes de l'Institut Klorane s'articulent autour de 3 missions :
■ Protéger la biodiversité en plantant au Sénégal 10 000 dattiers du désert par an, pendant 3 ans ; soit l'équivalent de 20 % du nombre total de dattiers du désert plantés dans ce pays chaque année.
■ Explorer en finançant 3 thèses de doctorat sur le dattier du désert et ses impacts sur les hommes, l'environnement et la santé.
■ Éduquer en soutenant une université d'été annuelle de sciences et médecine au Sénégal.

Dattier du désert, un nouvel actif prodigue

Cet arbre épineux, que l'on trouve en Afrique subsahélienne, résiste aux vents de sable comme à la sécheresse la plus extrême. Il peut survivre jusqu'à 2 ans en l'absence totale d'eau, grâce à d'inestimables réserves hydriques et lipidiques. Restant parfaitement nourri et hydraté, il produit des fruits d'une richesse extraordinaire. Au cœur de leurs amandes, les Laboratoires Klorane ont identifié une source d'actifs « sur mesure » pour les cheveux secs, abîmés et cassants. Ils sont parvenus à obtenir, selon les principes de la chimie verte, un extrait total, vrai concentré de force et de beauté. Source de nutrition exceptionnelle, cet extrait agit au cœur de la tige pilaire pour une réparation intégrale du cheveu.

Une gamme de soins complète à la sensorialité unique

Shampooing, Masque, Crème de jour sans rinçage combleront les cheveux les plus assoiffés et dévitalisés. Les 3 soins agissent de manière complémentaire pour nourrir et réparer vos cheveux. Dans chaque soin, le précieux extrait total de dattier du désert est associé à un hydrolysat de blé, véritable kératine végétale qui agit par biomimétisme avec la kératine du cheveu pour renforcer sa solidité. Textures riches et enveloppantes, parfum épicé, raffiné et gourmand, couleur dorée évoquant un miel onctueux, la gamme Klorane au dattier du désert offre une expérience sensorielle rare.

Une chevelure métamorphosée

Découvrez, dès les premières applications, le plaisir d'une chevelure somptueusement soyeuse et sensuelle, au toucher métamorphosé. La paille devient cashmere, les pointes fourchues disparaissent, les cheveux sont intensément choyés, nourris, doux et lumineux. Faciles à coiffer, souples et ondoyants, ils ne cassent plus au brossage et résistent mieux aux agressions quotidiennes. Régénérée, la chevelure retrouve souplesse, douceur, force et beauté.

LES ÉTABLISSEMENTS DU GRAND DAX ET DES LANDES, PREMIÈRE DESTINATION THERMALE DE FRANCE, VOUS INVITENT À DÉCOUVRIR LES BIENFAITS DE LA MÉDECINE THERMALE ASSOCIÉS À UN ENVIRONNEMENT NATUREL ET CLIMATIQUE UNIQUE. DANS LE CADRE D'UNE CURE DE 3 SEMAINES OU D'UN SÉJOUR LIBRE, PARTAGEZ VOTRE TEMPS ENTRE SOINS ET ACTIVITÉS NATURE, POUR RETROUVER UNE SANTÉ OPTIMALE ET DURABLE.

THERMALISME
DES LANDES

thermalisme-landes.fr

Les Arènes - Dax Tél. 05 58 56 01 83
L'Avenue - Dax Tél. 05 58 56 35 00
Bérot-Thermotel - Dax Tél. 05 58 90 40 00
Borda - Dax Tél. 05 58 74 86 13
Compagnie Thermale de Dax Tél. 05 58 74 55 11
Les Écureuils - Dax Tél. 05 58 56 69 99
Foch - Dax Tél. 05 58 74 39 70
Grand Hôtel - Dax Tél. 05 58 90 53 53
Régina - Dax Tél. 05 58 90 50 50
Saint-Pierre - Dax Tél. 05 58 74 23 11
Sarrailh - Dax Tél. 05 58 74 10 35
Saubusse Thermal - Saubusse-les-Bains Tél. 05 58 57 40 00
Christus - Saint-Paul-Lès-Dax Tél. 05 58 90 61 61
Chênes - Saint-Paul-Lès-Dax Tél. 05 58 91 45 30
Caliceo - Saint-Paul-Lès-Dax Tél. 05 58 90 67 67

Crédit photos : Twin - Getty

Être*bien* le cahier corps-esprit

brèves **p. 176** image de marque **p. 180**

COORDONNÉ PAR ISABELLE ARTUS

158 CHEVEUX, LA QUÊTE DU LISSE

170 MASSAGES PSY, TROIS VOYAGES AU CŒUR DE SOI

164 TOUS PHOTOGÉNIQUES

182 MON DIMANCHE SOIR AVEC MES FILLES, PAR HÉLÈNE DARROZE

CHEVEUX LA QUÊTE DU LISSE

PAR CAROLINE DESAGES

Autrefois synonyme d'heures de torture dans des officines réservées aux téméraires prêtes à tout pour venir à bout de leurs cheveux rebelles, le défrisage a gagné ses lettres de noblesse, et s'affiche désormais sur les devantures des salons de coiffure huppés. Un engouement dont l'ampleur est palpable sur la Toile : on ne compte plus les forums et les pages Facebook permettant aux initiées de passer au crible les avantages et inconvénients des différentes méthodes existantes. Il faut dire que la demande est forte, émanant de femmes séduites par les promesses des lissages brésiliens, japonais, ou des soins à la kératine. Simple désir d'une chevelure plus facile à coiffer, brillante, douce et ravivée ? Pas seulement, certaines adeptes parlent de véritable renaissance, et pour la psychothérapeute Catherine Aimelet-Périssol, toucher à ses racines capillaires peut revenir à soigner ses racines généalogiques. Un changement cosmétique qui n'a donc rien d'anodin, d'autant que passer de la boucle indisciplinée au raide bien rangé, chercher à dompter une chevelure insoumise, parle aussi de sexualité à maîtriser, d'une certaine féminité à cadrer, d'un contrôle de soi à récupérer… Le lisse, une histoire de cheveux pas si sage que ça ?

THOMAS PAQUET

« Les filles aux cheveux raides fantasment souvent sur les boucles. Pourtant, être frisée veut surtout dire crises de larmes depuis la petite enfance à chaque coup de brosse et temps perdu à tenter de discipliner ce qui ne peut l'être, avoue Kenza, magnifique jeune femme aux cheveux longs et parfaitement lisses. Aujourd'hui, je gagne au bas mot plus d'une heure par jour et me réveille avec la satisfaction d'être coiffée. » Pour Jean-François Lazartigue[1], l'un des pionniers du défrisage en France, l'objectif n'est pas d'obtenir des cheveux comme des baguettes, mais d'« en faire au contraire tout ce que l'on souhaite : boucler, tresser, laisser long, la palette est infinie ». Si ses clientes mettent en avant l'aspect pratique au quotidien d'une chevelure défrisée, le coiffeur créateur va au-delà, constatant, après le soin, des bénéfices souvent « magiques ». « Certaines femmes parlent de renaissance », développe-t-il, se rappelant notamment d'une jeune fille qui « détestait tellement ses cheveux qu'elle avait fini par ne plus les entretenir ni même les laver. Cela lui donnait une allure négligée et pesait sur son être, dans tous les sens du terme. Peu après que nous l'ayons défrisée, elle a repris ses études qu'elle avait interrompues et nous a confié qu'elle avait la sensation de démarrer une nouvelle vie ».

Se libérer de ses racines. « Tout ce qui concerne la mise en valeur et la récupération d'une meilleure image de soi a forcément une incidence qui dépasse l'apparence physique, analyse la psychothérapeute Catherine Aimelet-Périssol[2]. Certaines personnes éprouvent une sensation d'enfermement dans leur propre corps, acceptant difficilement d'être telles qu'elles sont nées. » Avoir la possibilité d'intervenir sur ce qui nous définit depuis la naissance peut donner l'impression d'une « liberté d'action, sur soi et sur le monde extérieur », ajoute la psychothérapeute. Et de souligner le parallèle entre ce besoin pour certaines de se « libérer de leurs racines généalogiques en modifiant celles de leurs cheveux ».

Mais contrairement à un nez proéminent, des seins trop généreux ou trop menus, des hanches larges qui signent notre appartenance à une lignée, le cheveu parle de nous. Au-delà de l'envie de changer de tête comme avec une nouvelle coupe ou une couleur, le lissage dit le contrôle, assure la coiffeuse styliste Madeleine Cofano[3], qui a travaillé avec les plus grands photographes de mode, Irving Penn, Guy Bourdin, Richard Avedon. Les qualificatifs >>>

« CHEVEUX CHÉRIS », L'EXPO QUI DÉCOIFFE

Jusqu'au 14 juillet 2013 se tient l'exposition « Cheveux chéris » au Musée du quai Branly[1]. L'occasion de réunir, autour de ce thème universel, quelque deux cent cinquante peintures, sculptures, photographies, objets ethnographiques et multimédias. On y passe de la compétition entre roux et blonds, frisés et lisses, à la symbolique de la perte ou aux différents rites de passage qui entourent la chevelure. C.D.

1. À Paris, www.quaibranly.fr.

À LA MAISON

LONGUE DURÉE Pour tenter l'expérience chez soi, des kits de lissage à domicile permettent d'obtenir un résultat qui dure entre trois et six semaines. Attention à bien respecter les temps de pose des différents soins et à rincer soigneusement les cheveux à chaque étape.

Kit lissage, brésilien ou japonais, Jean-Louis David, 12,65 €.
Expert lissage cheveux très bouclés et frisés, Franck Provost, 15,95 €.

TRADITIONNEL Pour un lissage plus éphémère, vous avez le choix entre des plaques imprégnées de kératine qui nourrissent et protègent le cheveu de la chaleur, et une brosse soufflante diffusant des ions négatifs pour discipliner les frisottis.

Plaques Keratin Therapy, Remington, 69,99 €.
Brosse soufflante lissante, Philips, 55 €.

AU QUOTIDIEN Shampoings, baumes, sprays coiffants ou sérums nourrissants… Chaque étape de soin propose des actifs ciblés dans des textures appropriées pour entretenir le lissage et garder les bénéfices du traitement un peu plus longtemps.

Shampoing soin Liss-Intense, Elsève L'Oréal Paris, 3,30 € les 250 ml, en grandes surfaces.
Fluide légèreté Frizz-Ease, John Frieda, 9,50 € les 50 ml, chez Monoprix.
Traitement Concen-Straight Smoothing Treatment, Bumble and Bumble, 49 € les 50 ml, chez Sephora.
Émulsion Flat Liner Osis, Schwarzkopf Professionnal, 15,90 € les 200 ml. En salons de coiffure.
Baume Coiff Contrôle, Fekkai, 22 € les 100 ml, chez Sephora.

COLLECTION JEAN-JACQUES LEBEL. PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF

L'huile merveilleuse Ultra Doux
1 seule goutte, 7 merveilles pour vos cheveux.
NOUVEAU
nourrit
illumine
adoucit
protège
parfume
maîtrise
assouplit
NOUVEAU
GARNIER
Ultra DOUX
L'huile merveilleuse
aux huiles d'argan et de camélia
Nourrit, protège, sublime
TOUS TYPES DE CHEVEUX
Une huile multi-usages
* Avant shampooing pour une nutrition intense
* Avant brushing pour une protection et un coiffage facile
* En touche finale pour sublimer vos cheveux au quotidien
* Avant soleil pour une protection anti-UV
Prends soin de toi.
GARNIER
Gemey Maybelline Garnier - RCS Paris 339 419 962

>>> sont d'ailleurs évocateurs : le « brésilien » porte en lui une promesse de gaîté et de glamour là où le « japonais » induit la raideur et la discipline.

Soft ou radical. « Le lissage brésilien est l'expérience capillaire qui m'a le plus transformée, physiquement, mais aussi, je crois, intérieurement », confirme Nadia, enchantée de ses nouveaux cheveux « si doux et si brillants ». Le soin consiste à envelopper la chevelure de kératine, un composant naturel de la fibre capillaire, puis à chauffer mèche après mèche pour aider le produit à pénétrer et provoquer le lissage. Cette procédure, qui dure entre deux et quatre heures, a un coût : de cent cinquante à trois cent cinquante euros. Ravie, Nadia, mais également troublée : « Au début, lorsque je passais ma main dans mes cheveux, j'avais la sensation étrange de ne pas être moi, comme si j'avais une perruque. » Car le lissage n'a pas pour seul effet de supprimer les boucles, « il diminue considérablement le volume de la chevelure, ce qui est assez déstabilisant », témoigne-t-elle. Plus radical, le lissage japonais agit comme une permanente à l'envers. Selon Sabrina, l'une des techniciennes d'un salon Massato[4], cette méthode modifie « définitivement la nature du cheveu jusqu'à la repousse ». Là aussi il est enduit d'un soin lissant – aux composants différents de celui utilisé pour la variante brésilienne –, puis chauffé et fixé. Coût de l'opération : de trois cents à huit cents euros. « Il est plutôt destiné aux femmes très frisées qui veulent obtenir un résultat ultraraide et durable. En revanche, il ne peut pas être appliqué sur des cheveux décolorés ou abîmés », précise Sabrina.

Apprivoiser son apparence. Quelle que soit la technique, les professionnels rigoureux recommandent de s'informer sur l'enseigne proposant ce type de services, certaines ne respectant pas la législation en vigueur sur la composition des produits défrisants. Quant aux kits à domicile, moins chers, Kenza, qui fait partie des convaincues, conseille « de lire les forums, nombreux, sur Internet pour acheter celui qui convient le mieux à sa nature de cheveux ». Il est par ailleurs préférable de faire appel à un tiers pour poser les plaques chauffantes mèche après mèche. Dans tous les cas, prévient Nadia, « il vaut mieux commencer par une technique assez douce et non définitive, histoire de ne pas devoir se raser pour retrouver ses vrais cheveux ». Elle parle d'expérience : trop déstabilisée par sa nouvelle apparence, elle a cessé d'entretenir son lissage avec les shampoings à la kératine et sans sulfate fournis à l'issue du soin : « Je "me manquais" je crois, et de ce que j'ai pu entendre, je manquais aussi à mon entourage. Personne ne m'a d'ailleurs conseillé de recommencer. » Et de conclure, amusée : « Mais souvent, avec ses cheveux, femme varie. » ■

1. Salons et points de vente des produits Jean-François Lazartigue : jflazartigue.fr.
2. Catherine Aimelet-Périssol, auteure avec Sylvie Alexandre de Mon corps le sait, trouver son équilibre psychocorporel pour mieux vivre *(Robert Laffont, 2008).*
3. Madeleine Cofano chez Don Cross, 75001 Paris.
4. Trois salons Massato à Paris : www.massato-paris.fr.

LE LISSE ET LA VERTU

Peut-on imaginer une madone ou une sainte arborant une crinière bouclée ? Le cheveu frisé, évoquant le poil du pubis, donc les organes sexuels, est incompatible avec les messages de virginité et de sagesse émanant des femmes vertueuses. Il est une promesse d'érotisme sauvage et transgressif ; ou de révolte, à l'image de l'héroïne de *Rebelle*[1], première princesse Disney à arborer une tignasse somptueuse bouclée. À la Renaissance, le dieu de la Science gagne du terrain, celui de l'Église en perd, et les personnages féminins des tableaux de cette époque arborent de longs cheveux bouclés, telle la Vénus de Botticelli. **Lisse, la chevelure exprime la féminité sous contrôle,** la sensualité bridée, la douceur des épouses soumises et des mères asexuées, celle qui ne menace pas les hommes. Mais elle ne fait pas qu'apaiser la « mâle peur », comme l'appelle le sexologue Gérard Leleu[2]. Domptée, elle exprime notre phobie du corporel à l'état brut. Comme nous traquons les odeurs, les poils, le gras, nous disciplinons nos cheveux. Histoire de montrer à la nature qu'une fois encore nous avons le dessus sur elle. Une illusion qui fait le bonheur des marchands de raideur. FLAVIA MAZELIN SALVI

1. Dessin animé, Disney-Pixar, 2012.
2. Auteur de La Mâle Peur *(J'ai Lu, 1994).*

NORBERT KNIAT/FOLIO-ID.COM

PROGRAMME PHYTOKÉRATINE

toute la force de la kératine végétale
pour réparer vos cheveux

Les Laboratoires PHYTOSOLBA ont mis au point un programme exclusif pour réparer les cheveux secs, abîmés et cassants.
Une formule sans sulfate, sans silicone, qui reconstitue la matière déficiente du cheveu en injectant des acides aminés de kératine d'origine végétale au cœur de la fibre capillaire et restaure le taux d'hydratation grâce à l'apport d'acide hyaluronique.
Comblés jusqu'à la pointe, vos cheveux sont heureux.
Et des cheveux heureux, cela change la vie.

ACTION RÉPARATRICE : 75 % **

N° Vert 0 800 80 68 08 rejoignez-nous sur f www.phyto.fr

PHYTO PARIS

** Étude menée par un laboratoire indépendant sur le programme Phytokératine (shampooing + baume + sérum) par autoévaluation auprès de 61 femmes pendant un mois. * Étude administrée par Nielsen en octobre 2011 avec 10000 répondants effectifs, représentatifs de la population française agés de 15 ans et plus. www.produitdelannee.com

TOUS PHOTOGÉNIQUES

Demandez à un photographe ce qu'il entend par photogénie, il vous répondra ossature du visage, ombre portée, grain de peau, capacité à accrocher la lumière. Posez la question à un psychanalyste, Alberto Eiguer par exemple, il analysera : « Une bonne harmonie avec soi-même, quelque chose de très spontané qui n'a rien à voir avec la beauté. » Interrogez vos proches et vous-même, et vous obtiendrez une réponse plus simple : « Être beau en photo. » La photogénie échappe à la définition, car si chacun « voit » ce que c'est, personne ne sait à quoi elle correspond. À des qualités naturelles du visage ? À celles de l'image ? À un savoir-faire du modèle, du photographe ? Ou encore à une bonne estime de soi ? En tout cas, une chose est sûre : nous pouvons tous être photogéniques… en y travaillant un peu.

Par ISABELLE ARTUS – Photos GRÉGOIRE ALEXANDRE

« Là, je me trouve supermoche, nous confiait Charlotte Gainsbourg en juillet 2009, en regardant des magazines dont elle faisait la couverture. Je ne me trouve pas photogénique, je préfère me voir en mouvement que figée. » Même les stars, habituées aux prises de vue professionnelles et à tous les artifices – du maquillage à la retouche – au service de l'image, ne sont pas forcément à l'aise avec leur tête sur papier glacé. « Je ne suis pas très photogénique » : c'est en effet la phrase, murmurée sur le ton de l'aveu, que le photographe Pierre-Anthony Allard, ancien directeur artistique du mythique studio Harcourt, entend à peu près à chaque début de séance. Et sur les blogs et les forums, la question de la photogénie revient sans cesse, avec son corollaire : comment faire pour l'améliorer ? Une demande qui peut sembler banale et futile, mais qui, dans une société hypernarcissique, où l'on n'existe plus qu'à travers son image, se révèle cruciale. Pour Vannina Micheli-Rechtman, psychiatre et psychanalyste, si la photogénie résiste à l'analyse, c'est parce qu'il y a confusion des registres : « Dire que l'on n'en est pas pourvu signifie ne pas être satisfait de son image. Ce qui est différent d'être satisfait de soi, et différent d'être satisfait de sa beauté. » Et d'ajouter : « À l'heure de Facebook et autres réseaux sociaux, la question de l'image prend une place considérable dès lors que seul ce qui est visible existe. » Or, dans le visible, le visage – la photogénie ne parle que de lui – a un statut particulier, car il est expressif, contrairement à toute autre partie du corps. Il ne saurait se laisser enfermer dans une forme, il déborde d'expressions. « Il révèle l'être, il n'est pas une image », explique le philosophe Emmanuel Levinas dans *Le Visage de l'autre*[1].

Un regard sans pitié. Nous avons tous, à un moment donné, connu ce sentiment d'étrangeté face à notre image arrêtée. Un peu comme lorsque nous écoutons notre voix sur un répondeur. Beaucoup d'entre nous expliquent ce malaise en prétextant un déficit de photogénie. Moins douloureux qu'une malformation, plus anodin qu'une disgrâce, une sorte de petit défaut de naissance qui justifie notre réticence à nous faire tirer le portrait. Cet arrêt sur visage délivre une vérité qui nous prend au dépourvu, car elle donne à voir de nous quelque chose de figé, quelque chose de faux, quelque chose d'« autre ». Comme l'autre c'est nous, nous comprenons mieux la perplexité dans laquelle nous plonge « ce décalage entre l'image que nous avons de nous en notre for intérieur (souvent plus jeune) et celle de la photo », précise le psychanalyste Alberto Eiguer[2]. Nous portons sur nous-même un regard sans complaisance, scrutons les moindres détails, traquons le plus petit défaut, débusquons la moindre disgrâce, et notre jugement sévère est sans appel. Sur son blog[3], la journaliste et écrivaine Sophie Fontanel défend avec humour la cause des gens qui ne sont beaux qu'en mouvement >>>

CONSEILS

PETIT PRÉCIS DE PHOTOGÉNIE

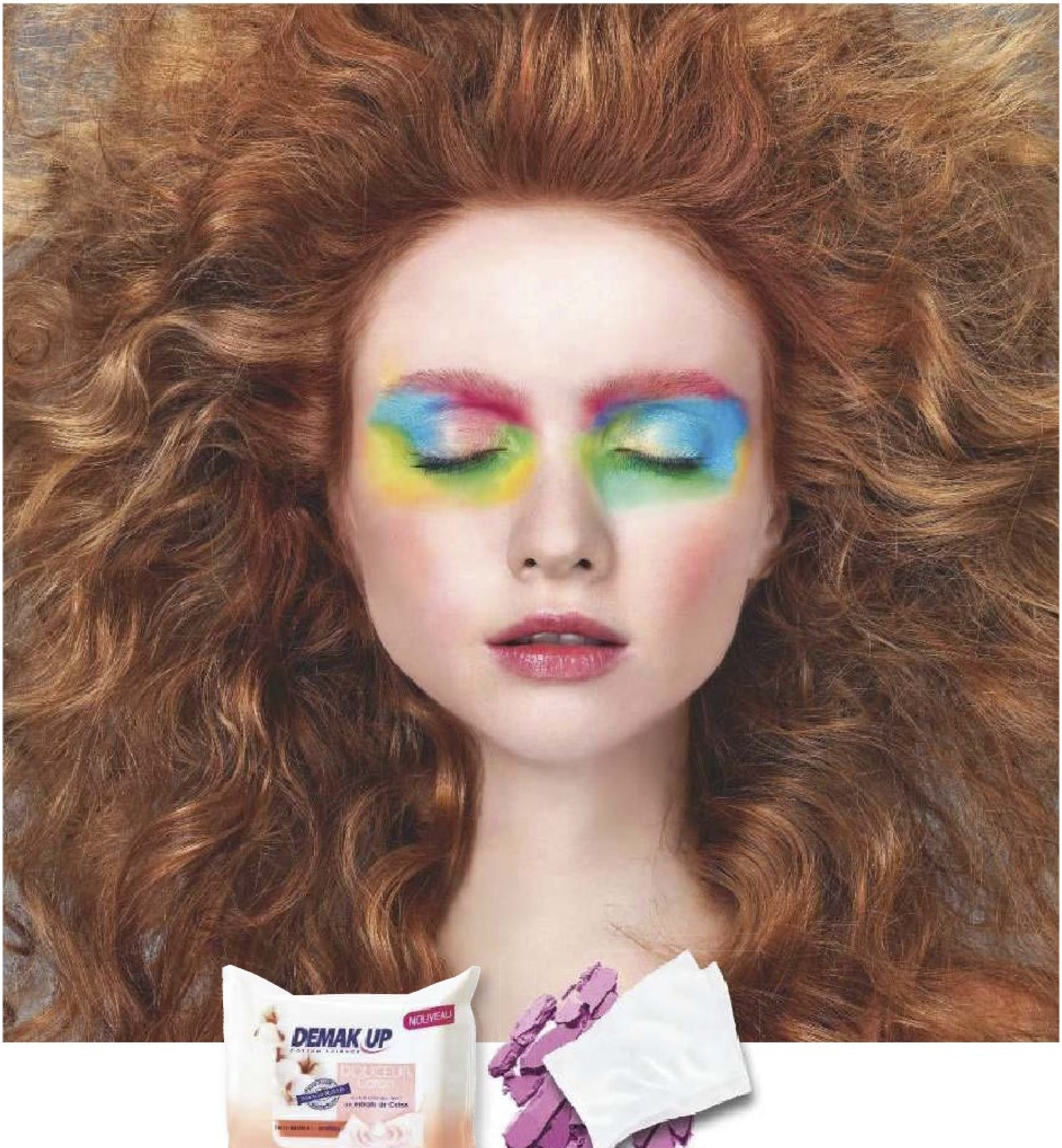
Selon Pierre-Anthony Allard, photographe

Se regarder dans le miroir pour faire connaissance avec son visage, en étudiant ses expressions, en se parlant à soi-même, comme si l'on jouait son propre rôle. C'est l'une des raisons pour lesquelles les comédiennes ont souvent une meilleure photogénie que les mannequins.
Trouver son bon trois-quarts. C'est la partie opposée du visage par rapport à la mèche de la coiffure.
Articuler en silence afin de détendre les muscles de la bouche. Ainsi, les lèvres se positionnent idéalement.
Oublier la liste de ses défauts subjectifs, on serait tenté d'essayer de les masquer, et le résultat ne sera pas harmonieux. Au contraire, les considérer comme des atouts singuliers.
Lâcher ses émotions pour bien impressionner la pellicule.
Laisser son regard parler, il est le point sensible de la photogénie : privé de la parole, le sujet photographié n'a que lui pour exprimer son désir. Il doit se concentrer sur l'œil du photographe, c'est-à-dire l'appareil photo.
Faire confiance au photographe, ne pas fuir l'objectif, même mentalement, sinon la prise de vue ressemblera à une traque.

Selon Vannina Micheli-Rechtman, psychanalyste

Distinguer les différents registres de l'insatisfaction (image de soi, estime de soi, beauté).
Regarder son image et s'interroger : qu'est-ce que je vois ? Qu'est-ce qui me dérange ? Pourquoi ?
Accepter l'idée qu'il existe un écart entre ce que l'on voit et ce que l'on donne à voir, et que cette altérité existe pour tout le monde.
Comprendre que l'autre ne voit pas la même chose que soi, et surtout pas les détails qui nous désespèrent.
Se tranquilliser par rapport au regard de l'autre pour lâcher prise et décrisper son visage.

LES OUVRIERS DU PARADIS / UNITED Georgia-Pacific France SAS - Bois Colombes - capital social de 129 581 664 euros - 702 055 187 RCS Nanterre



UN VÉRITABLE SOIN DÉMAQUILLANT DANS UNE LINGETTE
LES PARESSEUSES N'AURONT PLUS D'EXCUSES

Lingettes imprégnées de lait démaquillant aux extraits de graine de cotonnier

DEMAK UP
COTTON SCIENCE™

JOUEZ SUR WWW.DEMAKUP.FR POUR TROUVER
TOUTES LES ASTUCES DES PARESSEUSES

>>> (comme Fred Astaire…), et de conclure son billet par : « Je plaide pour les photos approximatives, qu'on arrête de les considérer comme des photos ratées, ce sont elles qui disent qui nous sommes. »
Ceux qui se figent ou fuient l'objectif ont en réalité peur du regard des autres. Soit parce qu'ils n'ont pas été suffisamment regardés (aimés ?) pendant leur enfance, soit parce qu'ils attribuent aux autres le même manque d'indulgence, le même regard sévère qu'ils portent sur eux.

Accepter de lâcher. Lumière, angle, pose… Le regard et la connaissance du professionnel agissent comme autant de révélateurs de soi. Certains photographes sont réputés pour faire sortir des aspects inconnus de la personne, un peu comme un psychanalyste. Mais, pour que la magie opère, que la révélation soit positive, il faut qu'il y ait une bonne relation entre l'estime de soi de la personne photographiée et l'estime des autres, en l'occurrence du photographe. Une forme de confiance dans le regard extérieur que le Photomaton, le *smartphone* d'un ami, l'Instamatic du cousin lors des réunions de familles ne peuvent pas établir. Parce qu'il y a photo et photo, insiste Vannina Micheli-Rechtman, qui raconte que, pour la sortie de son essai[4], son éditeur lui avait organisé une séance photo en studio. « C'était la première fois que cela m'arrivait. Avec le photographe, nous avons commencé par prendre un café et discuter pendant une heure, nous confie-t-elle. Il me posait des questions sur ma vie, mon livre. J'ai senti qu'il cherchait à capter mon âme plus que mon image. Ensuite, la séance, qui a duré deux heures, s'est déroulée en confiance, même si je n'étais pas à l'aise au début. La photo finale est le résultat de cette rencontre. »
Pour William Moureaux, photographe professionnel qui a développé un concept passionnant de « bien-être par la photographie » pour venir en aide aux personnes souffrant d'un déficit d'estime de soi, tout le monde est photogénique. « Bien sûr, il y a des visages plus ou moins faciles à photographier, mais c'est notre rôle de voir et de composer avec les particularités de chacun, raconte-t-il. Je me souviens avoir demandé à une amie phobique des appareils photo de faire une séance avec moi. Nous avons commencé par bavarder longuement, elle m'a décrit tout ce qu'elle n'aimait pas chez elle : son nez, ses kilos en trop, sa peau détendue sous le menton. Au début de la séance, elle était crispée, nerveuse, faisait tout pour gâcher la photo, il a fallu plus d'une heure pour qu'elle se détende. Le temps est un facteur essentiel pour obtenir un bon portrait. Quand je lui ai projeté sur grand écran ses photos, elle a pleuré… parce qu'elle se trouvait bien pour la première fois, et que jamais elle n'avait pensé qu'elle puisse être comme ça. »
Sommes-nous tous photogéniques ? « La photogénie, n'étant pas rationnelle, la réponse est assurément oui, à condition d'accepter de s'abandonner, insiste Pierre-Anthony Allard. Si vous lâchez prise et que vous autorisez le photographe à vous accompagner dans votre abandon, alors il captera votre grâce. Ce moment fugace où votre lumière intérieure rejoint celle qui éclaire, où l'imprévisible et l'émouvant émaneront de votre regard et de votre peau. » ■

1. Le Visage de l'autre *d'Emmanuel Levinas et Tom Dieck (Seuil jeunesse, 2001).*
2. *Alberto Eiguer, auteur du* Pervers narcissique et son complice *(Dunod, 2010).*
3. *« Le blog de Sophie Fontanel » sur www.dailyelle.fr.*
4. La Psychanalyse face à ses détracteurs *de Vannina Micheli-Rechtman (Flammarion, 2010).*

OENOBIOL®
PARIS
FEMME 45+
VENTRE PLAT
Une taille plus fine même après 45 ans !
Cibler le ventre
Après 45 ans, le corps change. La masse grasse se répartit différemment, tout particulièrement sur le ventre. Pour faire face à ce changement, la gamme Oenobiol® Femme 45+ vous propose un produit spécifique.
Oenobiol® Femme 45+ Ventre Plat contient du CLA issu de l'huile de carthame. Testé scientifiquement, le CLA aide à réduire les rondeurs abdominales et à perdre des centimètres de tour de taille.
OENOBIOL
FEMME45+
VENTRE PLAT
Contient du CLA qui aide à réduire les
rondeurs abdominales
Disponible chez votre pharmacien.
Retrouvez toute la gamme Oenobiol sur www.oenobiol.com et Facebook.
OENOBIOL, LA BEAUTÉ VIENT DE L'INTÉRIEUR.®
7000002686-09/12
POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS - WWW.MANGERBOUGER.FR

BANC D'ESSAI

MASSAGES PSY
TROIS VOYAGES AU CŒUR DE SOI

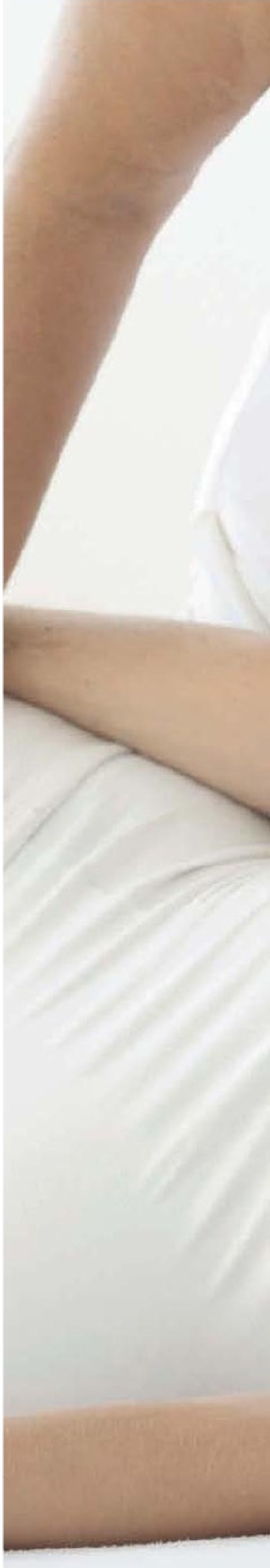
PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD

Trois journalistes de la rédaction ont testé des méthodes alliant la parole au toucher. Parce qu'aujourd'hui, il en existe pléthore, qu'il est difficile de s'y retrouver, et qu'elles peuvent nous bouleverser en profondeur. En effet, faire remonter à la surface par le massage nos émotions enfouies nous met dans une situation de vulnérabilité : du fait de la position d'abandon sur la table, le transfert est souvent plus massif, et demande à être accompagné. Le thérapeute doit savoir accueillir les émotions et la souffrance. Une formation psy complétera celle d'un kiné, d'un ostéopathe ou d'un énergéticien.

Nous oublions trop souvent que le corps, comme l'esprit, s'imprègne de nos sensations, de nos souvenirs, de nos traumatismes. Lorsque les émotions sont refoulées de façon répétée, que les conflits restent non résolus, cela affecte notre développement émotionnel, mental et corporel. « Le corps est un canal de communication en soi autant que la parole », affirme le psychiatre et psychanalyste Richard Meyer[1], créateur de la somatothérapie, l'intégration du corporel à la psychothérapie. Et cela est d'autant plus juste lorsque cette parole se bloque, nous fige dans des schémas de pensées que nous avons du mal à briser, ou plus simplement lorsque la mémoire nous fait défaut. Notre corps, lui, peut se souvenir.

Souvent utilisés en complément de thérapies classiques, notamment chez ceux dont l'image de soi est détériorée, ces massages s'adressent à tous. Comme si, pour retrouver joie de vivre et équilibre, les mots seuls ne suffisaient pas, et que le corps avait forcément besoin d'être touché pour grandir.

1. Fondateur et directeur de l'École européenne de psychothérapie socio et somato-analytique (Eepssa), à Strasbourg. Renseignements : 03 88 68 56 54 et eepssa.org. Auteur du Manifeste de la psychothérapie intégrative *(Dangles, 2010). Lire aussi notre article « Reprendre des forces avec la psychosomathothérapie »,* Psychologies *n° 318, mai 2012.*



JEN FONG/GALLERY STOCK

MÉTHODE ROSEN

“Mon esprit est en ébullition et mon corps pétille”

Les mains de Sophia sont silencieuses. Elles ne massent pas, ne caressent pas, elles cherchent quelque chose. Une tension ? « Depuis notre naissance, nous réagissons à des pressions, m'explique Sophia Ségal[1], praticienne de la méthode Rosen. Lorsque nous ne pouvons y faire face, nos muscles étouffent nos émotions. Avec le temps, ces tensions musculaires deviennent chroniques et entravent notre respiration. » Mes épaules sont nouées, ce n'est pas une nouveauté. « Il y a une barre ici, murmure Sophia. Vous portez quelque chose de lourd. Ça vous fait mal, mais vous tenez bon. » L'histoire des épaules qui trinquent parce qu'elles doivent tenir le coup (le cou ?) me semble un peu téléphonée. Dans ma tête, les pensées fusent : mon travail, ma famille, mon travail encore… **« Votre dos est calme mais, dessous, vous êtes invisiblement vivante ! » Ah ? « Je sens une personne joyeuse qui est devenue sérieuse », poursuit Sophia en déplaçant ses mains avec une grande douceur.** « Je sens aussi un problème de place. Comme une fleur qui n'est pas dans la bonne terre… Que se passerait-il si vous deveniez moins sérieuse ? » Grand blanc. Je lâche : « Je partirais… » Partir ? Mais d'où ? Et pour aller où ? Soudain, Sophia s'exclame : « Ça pétille ! » Je suis en train d'écrire un livre. Ou plutôt je suis en train de penser que je suis en train d'écrire un livre. Mon esprit est en ébullition et mon corps pétille ! « Lorsque le corps parle aussi fort, c'est que c'est important pour vous », insistera la jeune femme. Intriguée, je décide de suivre d'autres séances. En sortant de l'une d'elles, je me souviens. J'ai 7 ans, mes os grandissent et j'ai mal. Je demande à maman de me masser les chevilles, elle n'a pas le temps… « Le toucher, comme une épée, va droit au cœur de l'armure », écrivait Marion Rosen[2], kinésithérapeute fascinée par la psychanalyse. Ce jour-là, mon armure s'est fêlée. Quelque chose d'un peu triste s'est envolé. PATRICIA SALMON TIRARD

1. Praticienne à Paris. 60 euros la séance d'une heure. Liste des praticiens sur methode.rosen.free.fr. T. : 06 72 19 87 74.
2. Auteure avec Susan Brenner de La Méthode Rosen, accéder à l'inconscient par le toucher *(Le Courrier du livre, 2012).*

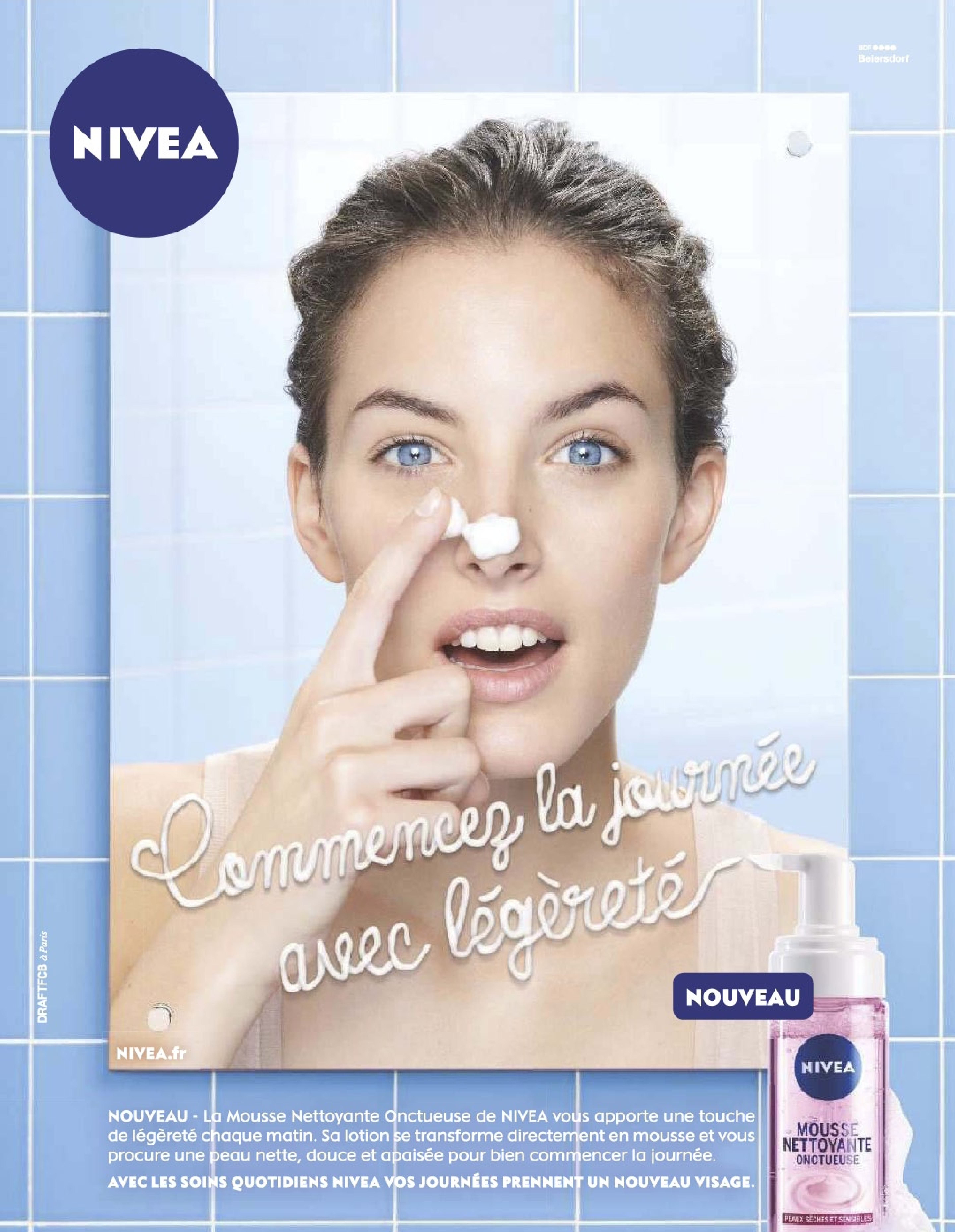
JEN FONG/GALLERY STOCK. PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF

SENSITIVE GESTALT MASSAGE

“Je ne suis donc pas aussi fragile que je le pensais”

« Le corps est une voie royale d'accès à l'inconscient. » Parodiant la célèbre formule de Freud sur le rêve, Ulla Bandelow[1], praticienne et formatrice en sensitive gestalt massage (SGM), parle d'une voix douce. « Par le toucher, nous accédons à la mémoire du corps. Sensations enfouies, traumatismes, souvenirs oubliés sont réactivés dans la relation thérapeutique. » Nous faisons émerger une *Gestalt* (« forme », en allemand) inachevée, une situation qui n'a pas trouvé d'issue et qui nous mine à notre insu. En expérimentant un toucher différent que celui reçu dans notre enfance, nous réparons nos manques

>>>


Beiersdorf
NIVEA
Commencez la journée avec légèreté
NOUVEAU
NIVEA.fr
DRAFTFCB à Paris
NIVEA
MOUSSE NETTOYANTE ONCTUEUSE
PEAUX SÈCHES ET SENSIBLES
NOUVEAU - La Mousse Nettoyante Onctueuse de NIVEA vous apporte une touche de légèreté chaque matin. Sa lotion se transforme directement en mousse et vous procure une peau nette, douce et apaisée pour bien commencer la journée.
AVEC LES SOINS QUOTIDIENS NIVEA VOS JOURNÉES PRENNENT UN NOUVEAU VISAGE.

>>> et contactons des ressources plus ajustées à notre réalité d'aujourd'hui. Lors du premier rendez-vous, Ulla expose sa méthode et m'interroge : « Comment vivez-vous votre corps ? Quelle image en avez-vous ? » En dépliant sa table de massage, elle précise : « Vous pouvez vous dévêtir ou rester habillée, selon votre besoin. » Je garde mon pantalon… quelques minutes. Des blocs de mousse calés sous les épaules, les genoux et la nuque, me voici prête pour le précontact par pressions, des pieds à la tête. Vient ensuite le moment du massage, avec ou sans huile. Chaque membre est rendu vivant, présent par le massage, avant d'être unifié au reste du corps, pour une sensation « globalisante ». Dans ses mains, je fonds comme un gros bébé… **« C'est bon », dis-je plusieurs fois. « Bon comment ? » m'encourage Ulla. Je me lance : « Rassurant, enveloppant. J'aimerais être plus contenue. »** Car je ne suis pas seulement là pour me détendre. Il me faut rester présente à moi-même et en contact avec elle. Lui répondre m'aide à « conscientiser » mes sensations ; formuler mes émotions permet de me les approprier. Au fil des séances, j'apprendrai ainsi à identifier, dire mes besoins, et à en être responsable. Bref, à être adulte. Cette fois-ci, Ulla attire mon attention sur mes trapèzes et mes épaules. Je lui demande d'appuyer plus fort, comme s'il fallait qu'elle pèse de tout son poids pour que je sente la réalité de ma structure osseuse. Le massage se termine par des pressions sur le corps, puis contre la plante des pieds pour m'enraciner, m'ancrer dans la réalité. Après m'avoir laissée seule quelques minutes pour me permettre de retrouver mon autonomie et d'intégrer le massage, Ulla clôt la séance avec un moment d'échange. Avec elle, je réalise que mes épaules, que j'ai toujours trouvées trop larges, masculines, sont en fait, aussi, drôlement solides. Je ne suis donc pas aussi fragile que je le pensais dernièrement… « Nous avons toujours en nous une polarité plus développée que l'autre, commente Ulla. Pour se sentir complet, il est intéressant de travailler sur celle que nous cachons ou que nous ignorons, et d'apprendre à faire des allers-retours entre les deux. » C'est parce que je suis charpentée que je peux m'autoriser une si grande fragilité. Je repars rassurée. Molle, mais rassemblée. CÉCILE GUÉRET

1. Directrice de l'Institut français de formation psychocorporelle (IFFP) et praticienne à Paris. 65 euros la séance d'une heure. Liste des praticiens sur massagesgm.com. T. : 01 39 70 60 39.

MÉTHODE CLÉMATIS

“Peu à peu, mon ventre laisse filer la peur”

Je suis arrivée bouleversée. Mon père venait d'avoir un accident vasculaire cérébral. Il s'en sortait avec une main engourdie, mais la peur avait eu sur moi un impact violent. C'est cela dont je me suis ouverte d'emblée à Nicole Lavigne[1], créatrice de la méthode Clématis, psychomassage qui intègre le contact et la parole. La praticienne m'accueille : « Ce moment vous appartient. Je vous invite à être partie prenante de ce massage en exprimant vos besoins, en adoptant les postures de votre choix. » Je me sens incapable de parler, je le lui dis. « Nous allons partir de là », me rassure-t-elle, tandis que je m'allonge, le visage enfoui dans mes avant-bras. Ses mains se mettent à l'écoute de mon corps, semblent trouver avec assurance où se niche l'inquiétude et de quelle manière apprivoiser les zones sensibilisées. Elle me guide : « Portez votre attention sur vos sensations, sur vos émotions. Écoutez ce qui vient avec le toucher. » Je ressens peu à peu comment le travail conjugué de ses mains et celui de mon esprit, attentif à ce qu'elles me révèlent, augmente la conscience de mon corps et des émotions qu'il exprime en même temps qu'il tente de les contenir. **La séance avance et je ne parle toujours pas. Mais en moi, une voix s'exprime : « J'ai besoin d'aide, besoin que l'on m'enveloppe. » Nicole se consacre à mon dos, à mes jambes, à mes viscères, à mon crâne.** Progressivement, mon dos n'a plus besoin de former une carapace, mon ventre laisse filer la peur, mes jambes redeviennent mes piliers. Le corps de la thérapeute semble avoir drainé le mien de la charge qui l'oppressait. Tandis que l'énergie circule de nouveau dans mes membres, mon optimisme renaît. « Mon père est toujours là, me dis-je. Il va bien. Il est jeune, sa santé est bonne par ailleurs. » La praticienne a pris soin de ma peur, et je me sens disponible pour celle des miens. Voilà les pensées qui me traversent, comme mises en forme par les mains de Nicole, dans le silence d'une séance où mon corps, lui, a parlé. LAURENCE LEMOINE

1. Membre fondateur de l'Institut de formation Clématis (IFC), enseignante à l'Institut de formation en soins infirmiers (IFSI) et praticienne à Paris. Rens. : methode-clematis.com. 65 euros la séance d'une heure vingt, 280 euros les cinq séances. Liste des praticiens sur clematis.asso.fr. T. : 06 23 08 60 24.

POUR ALLER PLUS LOIN

Sur psychologies.com « Quel massage vous ferait du bien ? », à faire en rubrique « Tests ».

PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF

Arkopharma

LEADER EN PHYTOTHÉRAPIE
N°1 DES VENTES*
EN PHARMACIE

La phytothérapie va vous faciliter la vie !

Avec **ARKOFLUIDES** rechargez vos batteries & faites le plein d'énergie !

ARKOFLUIDES STIMULANT PHYSIQUE ET INTELLECTUEL est une association de plantes issues de l'agriculture biologique. Le Ginseng et le Guarana sont connus pour leurs propriétés bénéfiques sur les baisses de tonus et la fatigue passagère. L'Argousier est réputé pour aider à renforcer les défenses naturelles de l'organisme.

Fabriqué en FRANCE
Sans EDULCORANT
Sans CONSERVATEUR
Sans ALCOOL

Plantes de haute qualité contrôlées issues de l'AGRICULTURE BIOLOGIQUE

LE SAVIEZ-VOUS ?
Le ginseng utilisé dans ARKOFLUIDES Stimulant Physique et Intellectuel est le panax Ginseng BLANC. Certaines préparations utilisent du Ginseng bouilli, lui conférant sa couleur rouge et entraînant alors une modification de ses composés naturels.

*Source IMS Health - Dataview OTC, Marché de la Phytothérapie année 2011 - en valeur et volume.

25636

Phytothérapie en pharmacie

Conseils pharmaciens

Complément alimentaire
www.arkofluides.fr

ARKOFLUIDES
La phytothérapie en toute confiance

POUR VOTRE SANTE, PRATIQUEZ UNE ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE
www.mangerbouger.fr

60 ANS !

C'est l'âge de Jacky O'Shaughnessy, nouvelle égérie de la marque de prêt-à-porter American Apparel, qui nous interpelle avec ses beaux cheveux gris : « Les basiques n'ont pas d'âge. »

ADOS : PAS TOUCHE À MON IMAGE

À 14 ans, Julia Bluhm, collégienne américaine qui se qualifie elle-même d'« ordinaire », a provoqué un déchaînement médiatique. Elle a envoyé au célèbre magazine pour ados *Seventeen* une pétition de près de soixante-deux mille signatures demandant la fin de l'utilisation systématique de photos retouchées et la publication de photos de personnes « normales ». Sa démarche relance le débat sur les conséquences que ces images trafiquées peuvent avoir sur les adolescentes. « Elles détériorent l'estime de soi », insiste Virginie Megglé[1], psychanalyste, pour qui ces photos sont une forme de « maltraitance » faite aux adolescentes, puisque l'on refuse de les considérer comme elles sont. Que les jeunes filles se montrent lucides face à ce faux miroir et qu'elles se fassent entendre est une excellente nouvelle. Espérons que les rédactrices en chef des magazines féminins et adolescents les entendent.

MARIE-LAURENCE GRÉZAUD

1. Auteure entre autres d' Aimer son physique pour s'accepter enfin, *avec Aurore Aimelet (Hachette pratique-Les Ateliers de* Psychologies, *2010) et responsable du site psychanalyse-en-mouvement.net.*

LIVRE

Quinqua sans tabou

Écrit par une quinqua épanouie, ce guide aborde l'introspection personnelle nécessaire à mettre en œuvre quand l'âge vient, et donne de nombreux conseils et astuces pour être une jolie femme sereine. I. A.

Croquez la vie ! d'Emmanuelle Moullard, Éditions Tournez la page, 192 p., 14,95 €.

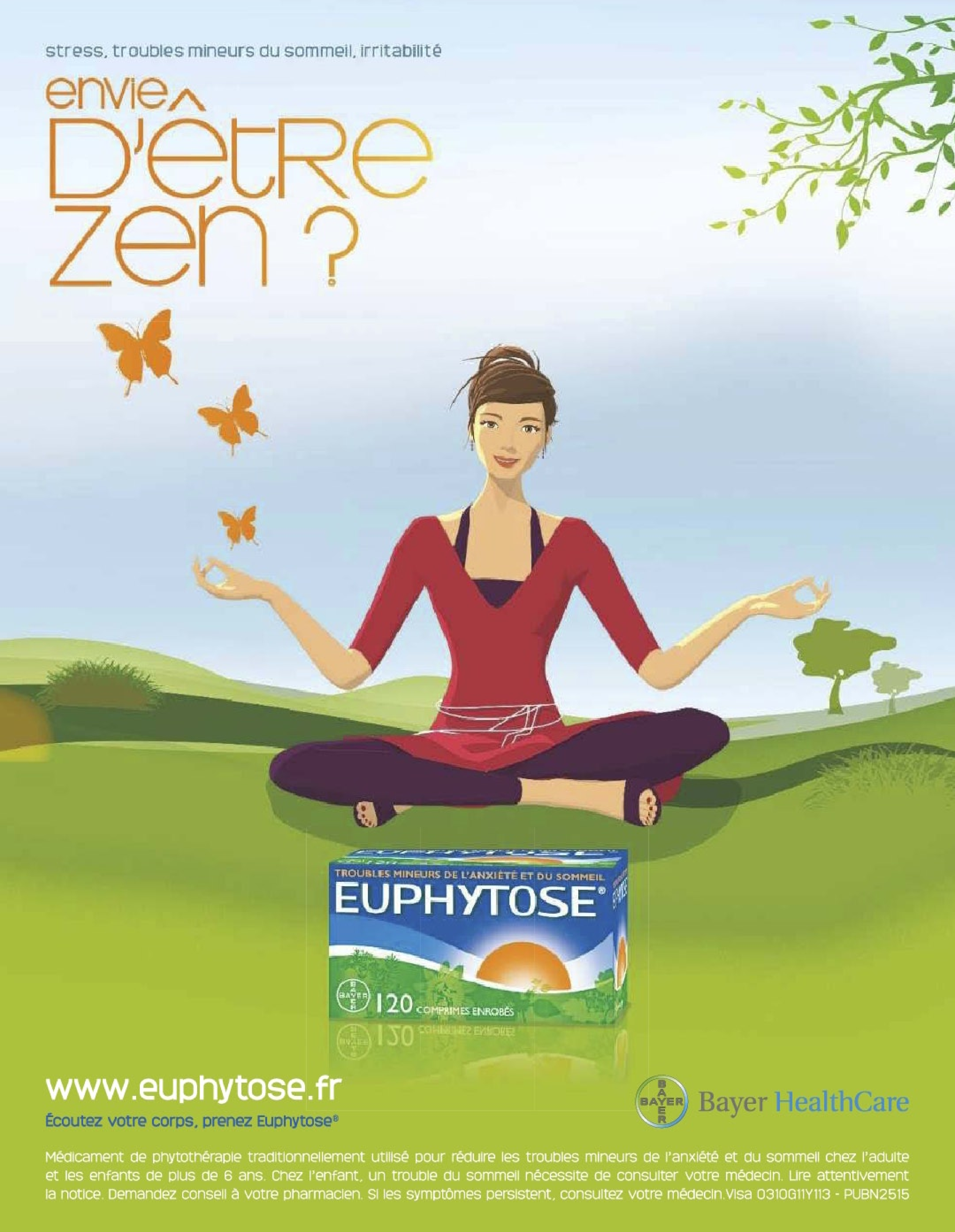
DES COURBES VOLUPTUEUSES

Dim rend hommage aux courbes généreuses. Son nouveau collant[1] est constitué d'un tissage asymétrique : moins serré au niveau des hanches, des fesses et des cuisses, il est parfaitement adapté aux morphologies épanouies.

AUDREY TROPAUER

1. Generous de Dim. De 7 à 10 €. dim.fr.

AMERICAN APPAREL, THORDIS RÜGGEBERG/PLAINPICTURE, LEANNE ITALIE/AP/SIPA. PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF


stress, troubles mineurs du sommeil, irritabilité
envie D'être zen ?
TROUBLES MINEURS DE L'ANXIÉTÉ ET DU SOMMEIL
EUPHYTOSE®
BAYER
120 COMPRIMÉS ENROBÉS
www.euphytose.fr
Écoutez votre corps, prenez Euphytose®
BAYER
Bayer HealthCare
Médicament de phytothérapie traditionnellement utilisé pour réduire les troubles mineurs de l'anxiété et du sommeil chez l'adulte et les enfants de plus de 6 ans. Chez l'enfant, un trouble du sommeil nécessite de consulter votre médecin. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.Visa 0310G11Y113 - PUBN2515

CANCER DU SEIN, LA LUTTE CONTINUE

L'opération Octobre rose devrait durer toute l'année, parce que le cancer du sein, lui, se déclare quand il veut. Pendant trente jours, de nombreuses initiatives sont prévues pour faire reculer cette maladie, qui touche une femme sur huit[1]. Il faut sensibiliser, parler, dépister, s'entre-aider, donner de l'argent pour la recherche et les associations. Du 29 septembre au 14 octobre, le Ruban de l'espoir[2] propose des ateliers, conférences, manifestations artistiques et sportives dans seize villes de France. Avec une étape particulière à La Roche-Posay (le 5 octobre) dont le centre thermal a déjà accueilli plus de trois mille curistes postcancer. On ne saurait minimiser désormais les effets secondaires et les suites des traitements. Les sportives pourront rejoindre les courses que l'association Odyssea[3] organise. De son côté, LPG, connu pour équiper les kinés d'une arme anticellulite redoutable – le Cellu M6 –, a mis au point des protocoles spécifiques de traitement postopératoire. Comme quoi, les machines que l'on pensait dédiées à la seule vanité sont capables de rendre souplesse et mobilité aux corps et à la chair meurtris. Cette rentrée, on offre à ses amies le vernis à ongles pétale de rose We're in It Together[4] d'Essie, qui reverse un euro à *Rose magazine*, ou le crayon baume à lèvres Plumped up Pink[5] et sa trousse assortie de Clinique, qui reverse l'intégralité des bénéfices à l'association Le Cancer du sein, parlons-en ! Une dernière chose : trop de femmes omettent de passer une mammographie parce que, entre le boulot et la famille, elles s'oublient. Pourtant, cette attention-là, nous nous la devons. Isabelle Artus

1. Source : cancerdusein.org. 2. rubandelespoir.fr. 3. odyssea.info.
4. Édition limitée chez Monoprix jusqu'à fin octobre 2012.
5. Édition limitée chez Marionnaud, grands magasins et fr.clinique.com.

LE RENDEZ-VOUS

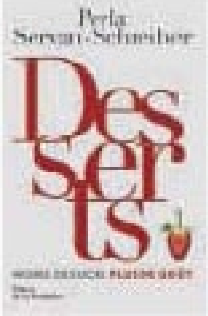
Après Londres, Berlin, Toronto, le Yoga festival (*iyengar, ashtanga, kundalini, hatha*) prend ses quartiers à Paris. Du 19 au 21 octobre, il propose de découvrir plus de trente formes de yoga, avec des enseignants confirmés dans des variantes sérieuses et ancestrales, ou d'autres, récentes, qui n'ont pas encore fait leurs preuves… Néophytes et élèves aguerris pourront prendre des cours gratuits. Une preuve qu'après un lent démarrage, le yoga attire de plus en plus d'adeptes en France. Hélène Fresnel

Au Centquatre, 5, rue Curial, 75019 Paris. yogafestival.fr.

LIVRE

MANGER SAIN ET ÉQUILIBRÉ

Perla Servan-Schreiber, dont la devise est « moins de sucre, plus de goût », partage cent vingt recettes de desserts rééquilibrés en sucre, ajustés en beurre ou en farine. Impossible de résister à ces néoclassiques, tel ce riz au lait qui impose le silence et inspire le respect ! I.A.



***Desserts* de Perla de Perla Servan-Schreiber, Éditions de La Martinière, 192 p., 15,90 €.**

L'ADRESSE

Il fallait oser ouvrir un spa qui propose des consultations de Fleurs de Bach ou des séances de sophrologie, place Vendôme, lieu dédié à la haute joaillerie et aux enseignes de luxe. « Nous voulions offrir une expérience holistique », confie Marc Tronson, le fondateur. Pari réussi pour le soin « Voyage merveilleux » : trente minutes de massage des épaules et du cuir chevelu dans une cabine d'immersion sensorielle, devant des images de plages désertes, bercé par le bruit des vagues. On part très loin, et le retour à la réalité est atténué par la beauté des lieux, et le choix décalé de cette adresse prend tout son sens. I.A.

Aquamoon, place Vendôme, 75001 Paris. aquamoon.fr.

NEUEBILDANSTATT/SCHWALM/PLAINPICTURE

"CE N'EST PAS PARCE QUE L'ON EST SÉRIEUX AVEC L'INFO QUE L'ON DOIT SE PRENDRE AU SÉRIEUX."
BRUCE TOUSSAINT
EUROPE 1 MATIN
7H-9H
Europe 1
www.europe1.fr

UN LIEN AVEC LA MATIÈRE

PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD

Cotélac,
des vêtements qui mélangent les styles, les imprimés, les textures.

Des matières naturelles, des couleurs chaudes, des impressions douces, des superpositions de vêtements pour une allure poétique… Bobo chic, la mode proposée par Cotélac ? Peut-être. Mais à y regarder de plus près, les collections expriment bien autre chose. « Ce sont des vêtements rassurants avec lesquels se noue un lien affectif fort », assure Raphaëlle Cavalli, qui a créé en 1993, avec Pierre Pernod, la marque dans des usines en région lyonnaise, à côté d'un lac. Ici, pas de silhouette dictée par une mode standard ni de vêtements « jetables » dont on se débarrasse sitôt la saison finie ; plutôt des pulls, des pantalons, des vestes, des chemises à l'allure intemporelle. Des vêtements « doudous » qui se portent au gré des envies et des humeurs jusqu'à l'usure. L'univers Cotélac affiche aussi un mélange des genres, de couleurs, de styles, d'imprimés et surtout de matières… Tout est source d'inspiration pour Raphaëlle Cavalli, formée aux beaux-arts : « De la peinture à la sculpture, en passant par le dessin, la photo, les graffitis… J'aime regarder les tenues des jeunes dans la rue et dans les concerts, attraper ce qui les différencie et les rend uniques. Leur capacité à casser les codes, à se défaire des standards me nourrit. »
Ses collections reflètent cette créativité, où les classiques sont revisités, les codes vestimentaires de l'homme détournés pour la femme. Le travail sur les matières signe aussi son originalité. « J'expérimente en permanence, souligne la créatrice. "Twister" les cotons avec de la laine, travailler sur le froissé du lin, lui associer le polyester. S'il peut paraître peu écolo, ce dernier est devenu un incontournable dans le domaine du bien-être, et surtout il a une mémoire [il prend la forme qu'on lui donne, ndlr]. » Puis vient l'étape de la coupe, des plissages, des traitements et de la fabrication proprement dite, où sont utilisées des machines traditionnelles qui prennent le temps de travailler le tissu sans le bousculer. C'est ce savoir-faire artisanal qui apporte cette touche unique à des vêtements doux sur la peau et pour l'âme. ■

BORIS OVINI/AGENCE KLAR

ADEME Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie
L'Assurance Maladie Caisse Nationale
FONDATION DE FRANCE
leem LES ENTREPRISES DU MÉDICAMENT
Europe 1
Le Point
Groupe Les Echos
Le Journal du Dimanche
République Française
ministère éducation nationale

MON DIMANCHE SOIR AVEC MES FILLES

Propos recueillis par Marie-Laurence Grézaud
Photos Philippe Vaurès-Santamaria

« J'aime passer ce moment-là avec mes filles. Mais selon que nous sommes en Angleterre ou en France, le dîner du dimanche soir n'a pas la même allure. À Londres, nous rentrons tard de balade et nous n'avons pas le temps de cuisiner. C'est donc sushis pour toutes les trois, achetés avant de rentrer ! Le dimanche à Paris, nous aimons traîner à la maison et, en fin de journée, les filles adorent que nous cuisinions ensemble. Je leur laisse le choix des recettes, d'où ce menu gourmand, mais pas très light ! Entre l'œuf cocotte et le croque-monsieur, il faut choisir. Ce croque-monsieur – inspiré d'une recette de Pierre Hermé – est le plat préféré de Charlotte et Quitterie, mais elles raffolent par-dessus tout du gâteau au chocolat de Suzy, la marraine de Charlotte. Il est magique, avec plein de beurre, facile et rapide à faire. Pendant la préparation, ce sont elles les chefs ! Elles réunissent les ingrédients, les mélangent, les touillent. Bien sûr, je suis là lorsqu'il faut couper, chauffer et transmettre mon savoir-faire, mais j'aime que ce moment reste un plaisir et qu'elles s'amusent. Le dimanche, c'est aussi une soirée pyjama. Nous nous installons autour de la grande table basse sur des poufs. Nous apportons des plateaux avec tout ce qu'elles ont réalisé et dînons dans une ambiance joyeuse, dont je voudrais qu'elle dure une éternité. »

HÉLÈNE DARROZE, notre « cuisinière des émotions », est chef étoilée du Hélène Darroze, 4, rue d'Assas, à Paris, et de l'hôtel Connaught, à Londres. Chaque mois, elle partage avec nous ses recettes les plus personnelles et nous raconte les souvenirs, les histoires, les émotions qui les ont inspirées.

STYLISME SANDRINE ANGEL

“Je laisse à Charlotte et Quitterie le choix des recettes, d’où ce menu gourmand, mais pas très light”

ŒUF COCOTTE

Pour 6 personnes
Préparation : 35 minutes
Cuisson : 50 minutes

Ingrédients
2 grosses tomates cœur de bœuf
5 cl d’huile d’olive
3 feuilles de laurier
1 gousse d’ail
150 g de petites girolles
2 branches de persil plat
12 œufs bio
20 cl de crème liquide
6 fins copeaux de brebis basque (ou de parmesan)
6 tranches de pain aux céréales
40 g de beurre en pommade
Sel, piment d’Espelette

Préparation

Mondez les tomates et taillez-les en gros morceaux. Salez-les et versez dessus l’huile d’olive. Laissez-les rendre leur eau pendant une vingtaine de minutes. Versez le tout dans une casserole avec les feuilles de laurier et la gousse d’ail. Assaisonnez de sel et de piment d’Espelette, puis faites cuire à feu doux pendant quarante minutes, jusqu’à ce que presque tout le liquide se soit évaporé. Retirez l’ail et le laurier.
Poêlez les girolles dans un peu d’huile d’olive pendant cinq minutes. Assaisonnez de sel et de piment d’Espelette. En fin de cuisson, ajoutez le persil taillé en pluches.
Beurrez le fond et les bords des bols.
Déposez dans le fond un peu de concassée de tomates, puis quelques girolles. Cassez deux œufs dans chaque bol, posez à nouveau quelques girolles, versez un peu de crème liquide, puis assaisonnez. Déposez un copeau de brebis (ou de parmesan).
Faites cuire au four à micro-ondes, chaleur moyenne, pendant une minute.
Faites griller les tranches de pain aux céréales et tartinez-les aussitôt de beurre pour qu’il fonde légèrement. Taillez des mouillettes pour accompagner les œufs.

CROQUE-MONSIEUR

Pour 6 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 15 minutes

Ingrédients

24 tranches de pain de mie (à mie serrée de préférence, genre Poilâne)
300 g de crème fraîche épaisse
300 g de comté râpé
12 tranches fines de jambon blanc cuit au torchon
50 g de beurre demi-sel en pommade
Piment d'Espelette

Préparation

Versez la crème dans une casserole et portez à ébullition. Ajoutez le comté râpé, laissez fondre et mélangez bien. Assaisonnez avec du piment d'Espelette. Retirez du feu et laissez tiédir pour que la crème épaississe.
Tartinez l'une des faces des tranches de pain de beurre en pommade. Sur l'autre face, tartinez de crème au comté. Sur douze tranches, posez, côté crème, une tranche pliée de jambon. Refermez avec les douze autres tranches de pain. Enfermez chaque croque-monsieur dans du film alimentaire et réservez au réfrigérateur. Au moment de servir, passez les croque-monsieur sous le grill du four, cinq minutes de chaque côté. Vous pouvez les servir accompagnés d'une salade verte.

> “Pendant la préparation, ce sont elles les chefs ! Elles réunissent les ingrédients, les mélangent, les touillent”

LES SAUCES PESTO BARILLA. CUEILLIES EN ITALIE.

Nos sauces Pesto sont nées de notre passion pour la tradition culinaire italienne et les ingrédients de qualité. Pour notre Pesto alla Genovese Barilla, nous sélectionnons exclusivement du basilic frais 100% italien, au parfum intense et unique. Invitez le meilleur de l'Italie à votre table. Recettes et Astuces sur Barilla.fr.

GOÛTEZ-LES !

0,50 €

DE RÉDUCTION IMMÉDIATE EN CAISSE

N°SOGEC 0003071866

Sur présentation de ce bon à la caisse de votre magasin hyper ou supermarché, réduction immédiate de 0.50€ à valoir sur l'achat d'un pot de sauce Barilla parmi l'ensemble de la gamme. Il ne sera accepté qu'un seul bon pour un produit acheté. L'utilisation de ce bon pour tout autre achat donnera lieu à des poursuites. Ni remboursement, ni échange, ni rendu de monnaie ne pourront être faits sur ce bon. Reproduction interdite. Offre non cumulable valable en France Métropolitaine Corse incluse du 16/08/2012 jusqu'au 31/12/2012. Barilla France SAS – Société au capital de 126 683 296€, enregistré au RCS de Paris sous le n° 433 225 356, siège 103 rue de grenelle, 75007 Paris

Barilla

LE GOÛT DE L'ITALIE

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR

« Le dimanche, c'est aussi une soirée pyjama, autour de la grande table basse, avec tout ce qu'elles ont réalisé »

GÂTEAU AU CHOCOLAT

Pour 6 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 30 minutes

Ingrédients
250 g de chocolat
250 g de beurre
250 g de sucre de canne
70 g de farine
4 œufs

Préparation

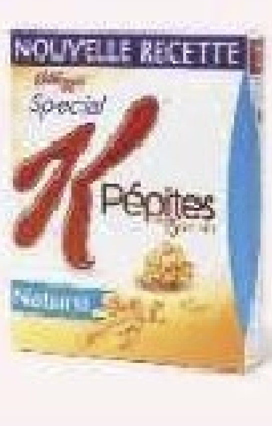
Préchauffez le four à 150 °C.
Mettez à fondre le chocolat au bain-marie quelques minutes. Ajoutez le beurre et laissez fondre encore deux à trois minutes. Versez dans un saladier. Tout en mélangeant à l'aide d'un fouet, ajoutez le sucre et la farine tamisée. Battez les œufs en omelette dans un bol et versez dans la préparation. Mélangez jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse. Versez dans un moule de vingt-trois centimètres de diamètre beurré et fariné. Faites cuire pendant vingt-cinq à trente minutes.
Sortez le gâteau du four et attendez au moins dix minutes avant de le démouler.

Le petit déjeuner qui se prend pour un dessert

Suggestion de présentation. © 2012 ® Kellogg Company – Kellogg's P.A. S.A.S. au capital de 5 124 000 euros – RCS Bobigny B 682 000 831.

Découvrez *les nouvelles Pépites Special K.* Spécialement conçues pour se marier avec le yaourt, elles contiennent *2,5 g* de matières grasses par portion. Mêlez le *croustillant des pépites* de céréales *Special K* à *l'onctuosité du yaourt*. Une nouvelle façon de se faire plaisir dès le matin.

ET VOUS, QU'AVEZ-VOUS À *gagner ?*



1€ de réduction IMMÉDIATE*

à valoir sur la gamme Kellogg's Special K Pépites

*Offre valable en France métropolitaine jusqu'au 31/12/2012. Il ne sera accepté qu'un seul bon par paquet acheté. Son acceptation pour tout autre produit donnera lieu à des poursuites. © 2012 ® Kellogg Company – Kellogg's Produits Alimentaires S.A.S. au capital de 5 124 000 € RCS Bobigny B 682 000 831.

N°SOGEC 0029202252

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

DOUCES ÉCHARPES

À franges ou à pompons, l'essentiel est de s'entourer de douceur grâce à ces écharpes en laine et coton fin.

COMPTOIR DES COTONNIERS. Foulard à franges, 75 €. Écharpe réversible à pompons, 85 €. www.comptoirdescotonniers.com.

FAITES UN VŒU

Ce bracelet jonc très fin, en argent gravé d'un message d'espoir, est à offrir à tous ceux que l'on aime.

GAG & LOU. « Make a wish », 45 €. Renseignements : 06 07 28 28 57 et sur www.gagandlou.fr.

SYMBOLE D'AMOUR

Les liens de cette délicate bague en or gris, sertie de petits diamants, est une jolie métaphore de l'union et de l'attachement.

CHAUMET. Bague Liens Croisés, 4 050 €. www.chaumet.com.

ÉNERGISER SA PEAU

Ce soin hydrate et repulpe le visage grâce à son action antioxydante qui rend la peau plus résistante aux signes de fatigue.

DARPHIN. Vitalskin Émulsion Énergique Repulpante, 45 € les 50 ml. En parfumeries et grands magasins.

ESPRIT ART DÉCO

Cette parure de lingerie à la broderie très graphique d'un vert intense s'inspire du chic et de l'élégance des Parisiennes des années 1920.

BARBARA. Lutétia. Soutien-gorge, 68,90 €. Shorty, 64,90 €. www.barbara.fr.

SAC SURRÉALISTE

Les « daligrammes », symboles du célèbre poème d'amour de Salvador Dali à sa muse Gala, ont été gravés sur le cuir de ce sac en python.

LANCEL. Dalidol Limited, 888 €. www.lancel.fr.

UN MANIFESTE DE FÉMINITÉ

Des notes de jasmin et de muguet mêlées à un accord sensuel de bois, de vanille et de fève tonka, le nouveau parfum Yves Saint Laurent s'affranchit des conventions.

YVES SAINT LAURENT. Manifesto. Eau de parfum, 77 € les 50 ml. En parfumeries et grands magasins.

DR. PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF

ŒIL DE BICHE

La brosse à poils souples de ce mascara glisse sur les cils et leur donne un volume ébouriffant.

GEMEY MAYBELLINE. L'Effet Faux Cils Volum'Express Mascara, 11,90 €. En grandes surfaces.

PROFESSIONNEL ET GRATUIT

Pendant les Make Up Days, tout le monde peut se faire maquiller gratuitement (sur rendez-vous) et profiter de remises sur une sélection d'accessoires.

YVES ROCHER. Make Up Days jusqu'au 14 octobre. www.yves-rocher.fr.

CLASSIQUE MODERNISÉ

Bravo pour cet élastique rose fuchsia qui féminise ces classiques bottines en cuir noir.

ÉRAM. Bensimon pour Éram. Bottines en cuir, 94,90 €. www.eram.fr.

PEAUX NETTES

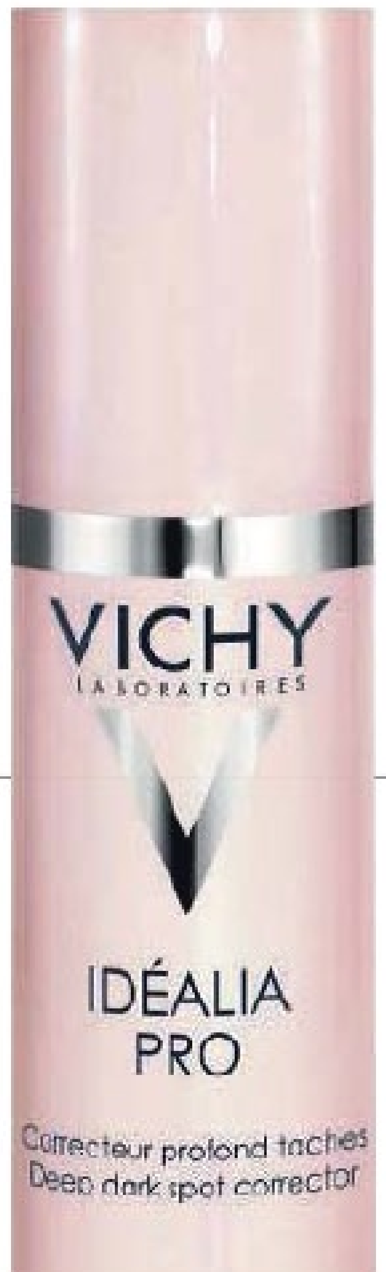
Ce soin dédié aux peaux acnéiques empêche l'apparition des points noirs et recrée un sébum proche de celui d'une peau saine.

BIODERMA. Sébium Global Soin Purifiant Intense, 12,20 € les 30 ml. En pharmacies et parapharmacies.

UN TEINT SANS TACHE

Formulé pour convenir aux peaux sensibles, ce soin correcteur prévient l'apparition des taches dues au soleil.

VICHY. Idéalia Pro Correcteur Profond Taches, 33,60 € les 30 ml. En pharmacies.



LA BONNE IDÉE

Pour tout soin visage en cabine chez BodyMinute, une crème visage Skin'Minute est offerte. Et pour 50 € d'achat de produits de beauté, un soin cabine est offert.

BODY MINUTE. Offre permanente pour les abonnées. www.bodyminute.com.

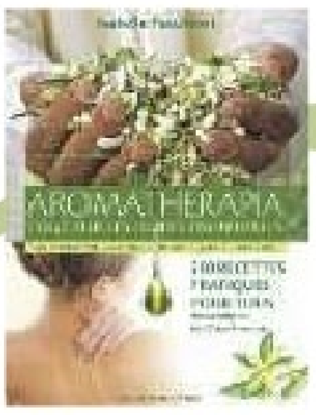
LE DÉTAIL MODE

Habiller ses jambes de rouge grenat pour affronter avec élégance les premiers frimas.

DIM. Collant Rayures Masculines rouge grenat, 12,90 €. www.dim.fr.

À UNE ÉPOQUE OÙ L'INSOMNIE DEVIENT UN VÉRITABLE FLÉAU, DES ÉTUDES SCIENTIFIQUES ONT DÉMONTRÉ L'EFFICACITÉ NATURELLE DES HUILES ESSENTIELLES POUR RETROUVER LE SOMMEIL.

Adieu les insomnies



LE CONSEIL D'ISABELLE PACCHIONI

Auteure d'*Aromatherapia,* Éditions Aroma Thera.

Si vous êtes soumis au stress, à une surcharge de travail, à des soucis personnels, pensez avant tout à préparer votre sommeil pour augmenter l'action du spray Puressentiel Sommeil Détente : adoptez d'abord de bonnes habitudes – dîner léger, pas d'alcool, activité calme en soirée… Ensuite, prenez un bon bain, par exemple avec le complément idéal de ce spray, le Bain Puressentiel Sommeil Détente, dont les 12 huiles essentielles, associées à la chaleur de l'eau, auront un effet calmant immédiat.

Les troubles du sommeil deviennent aujourd'hui si fréquents – ils concernent aujourd'hui un tiers de la population française –, que certains spécialistes en parlent comme d'une quasi « épidémie d'insomnies » ! Causes principales : le stress et l'anxiété de la vie moderne. Du moins pour la majorité d'entre nous, car ces troubles peuvent bien sûr avoir d'autres causes : chocs émotionnels, dépression, prise de certains médicaments, syndrome d'apnée du sommeil ou des jambes sans repos, douleurs nocturnes, consommation de boissons excitantes ou tabagisme, environnement bruyant… Mais il ne faut pas oublier que l'insomnie, qui peut se traduire de plusieurs manières (difficultés d'endormissement, réveils fréquents, « nuits blanches »…), n'est pas une maladie, mais un symptôme. C'est pourquoi, en dehors des pathologies organiques ou psychiatriques, les spécialistes nous conseillent de chercher avant tout les causes psychologiques de cette perte de la qualité du sommeil, et de respecter une meilleure hygiène de vie.

L'aromathérapie est une solution 100 % naturelle pour retrouver un sommeil réparateur. Certaines huiles essentielles sont en effet réputées pour avoir un effet calmant remarquable non seulement sur le corps, mais aussi sur l'esprit, comme la lavande et la camomille romaine, considérées comme des sédatifs légers, ou l'oranger amer, dont l'action équivalente à un anxiolytique a été démontrée scientifiquement.

Le petit grain bigarade est connu pour son action antidépressive, relaxante et équilibrante très puissante.

Une formule à l'efficacité prouvée. C'est pourquoi le laboratoire Puressentiel a mis au point une formule unique de douze huiles essentielles qui agissent en synergie (lavande, camomille, oranger, bois de rose, mandarine, néroli, petit grain bigarade…). Une étude clinique, avec une méthodologie rigoureuse, a été réalisée pour évaluer l'efficacité de la formule du spray Sommeil Détente, avec trente volontaires présentant une insomnie liée au stress. En moyenne, ces personnes dormaient entre quatre et cinq heures, avec au moins quatre réveils par nuit. Pendant trois semaines, elles ont utilisé le spray tous les soirs et, dès la fin de la première semaine, la durée de leur sommeil a augmenté et le nombre de réveils a diminué. Résultat : à la fin de la troisième semaine, 93 % d'amélioration du sommeil, 96 % de réduction du stress, et réduction de 70 % des réveils précoces, pour une forme optimale au cours de la journée.

Retrouvez l'essence de l'aromathérapie sur **www.puressentiel.com**

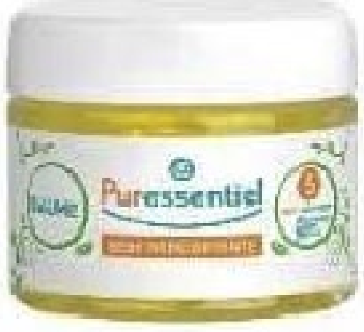
DES SOLUTIONS EFFICACES POUR…

PASSER ENFIN DE BONNES NUITS

Les douze huiles essentielles du **spray Puressentiel Sommeil Détente** ont toutes des propriétés calmantes, relaxantes et sédatives. **Leur synergie procure un état de détente physique et psychique presque immédiat** qui chasse tensions et nervosité pour favoriser un sommeil paisible et réparateur. Ce spray **100 % naturel** et sans gaz propulseur ne contient ni colorant, ni conservateur, ni parfum de synthèse. Avec une formule unique, à l'odeur fraîche qui « libère » véritablement la tête, il peut être vaporisé juste au moment du coucher aux quatre coins de la pièce et sur un mouchoir que l'on dépose sur la table de nuit. Et une pulvérisation supplémentaire en cas de réveil nocturne et de difficultés à se rendormir. Idéal pour toute la famille puisqu'il convient aux enfants dès un an.

AIDER BÉBÉ A DORMIR COMME UN ANGE

Contrairement aux idées reçues, certaines huiles essentielles, lorsqu'elles sont bien et faiblement dosées, peuvent être utilisées avec les bébés. Preuve en est **le baume de massage Puressentiel Bébé Dodo Détente 100 % naturel, parfaitement adapté à la peau fine et délicate de l'enfant** de plus de trois mois, enrichi d'huiles végétales adoucissantes et nourrissantes, et de vitamine E. La synergie de ces cinq huiles essentielles (camomille, lavande, oranger amer, cyprès, marjolaine) permet d'apaiser et induire le sommeil en douceur. Une action qui sera renforcée par un massage doux : de nombreuses études ont démontré qu'un bébé massé régulièrement est plus détendu, s'endort plus facilement et bénéficie d'un sommeil plus paisible et plus long.



EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE.

Papier d'Arménie
Dans l'air du temps depuis 1885

Carnets

Bougies

Brûleurs

Illustration : Alex Motte

Fabriqué artisanalement à Paris

En vente dans toutes les bonnes maisons !

www.papierdarmenie.fr

le Cahier *du* mieux vivre

PSYCHOLOGIES MAGAZINE - WWW.PSYCHOLOGIES.COM

Directrice commerciale : Régine Pacail - 01 41 34 76 39 - regine@psychologies.com
Assistante : Thérèse Herrero - 01 41 34 76 43 - therese@psychologies.com

194 Agenda du mois
Conférences, stages, formations : notre sélection

198 Bien-être
Les oméga-3

200 Thérapies
La chromothérapie

LES ANNONCES

199 Bien-être
201 Formations Instituts de formation
206 Thérapies Développement personnel annuaire des psys, écriture, stages…
207 Rencontres Mise en relation

©MICHAEL BLANN / STONE + / GETTY IMAGES

Les rendez-vous à ne pas manquer

PAR ERIK PIGANI

STAGES

Découverte

L'institut de thérapie holistique Cassiopée a été créé il y a près de vingt ans par les psychothérapeutes Olivier et Sandra Stettler, auteurs de *Bien communiquer en couple et avec ses enfants* (Jouvence Éditions, 2005). Il est installé à l'Espace Cassiopée, en région parisienne. On peut y suivre des formations spécialisées et certifiantes en relation d'aide, sophrologie et relaxation, naturopathie et énergétique, massage bien-être, les quatre piliers de la thérapie holistique. Il est aussi possible de participer à l'un des douze stages de découverte (sur un ou deux jours) ouverts à tous : « Initiation à l'art-thérapie », « Rire et relaxation », « Voix et relaxation »…

Toute l'année, à Chatou (78). Calendrier et tarifs sur le site. Rens. : 01 74 08 65 94 et cassiopee-formation.com.

Donner du sens à son couple

Depuis près de trente ans, Carla et Carlo Trippi Nessi animent des groupes et des stages de développement personnel. Ils dirigent, en Suisse, à Lausanne, La Maison du couple. Leur méthode de référence : la thérapie relationnelle Imago. Mise au point dans les années 1980 par le psychologue américain Harville Hendrix, elle propose aux couples d'accueillir les conflits et les frustrations, ainsi que des opportunités de croissance. Car le couple est le lieu par excellence où les blessures du passé resurgissent. À lire pour en savoir plus sur cette méthode : *La Thérapie Imago* de Carlo Trippi (Jouvence Éditions, 2008). Le centre propose un « Stage de base » de quatre jours (en France et en Suisse) à destination des couples, afin de les aider à sortir de la lutte de pouvoir et à s'engager dans une démarche de croissance, tout en donnant plus de sens à la vie commune.

Prochains stages : du 8 au 11/11/2012, à Grenoble ; du 15 au 18/11/2012, à Paris. Prix : 950 francs suisses par couple (variable en euros selon le cours. Hébergement non compris). Rens. : +41 21 947 48 49 et lamaisonducouple.ch.

L'art de bien vieillir

L'association Tendre l'oreille organise un séminaire exceptionnel avec la psychologue Marie de Hennezel et le philosophe Bertrand Vergely sur le thème de leur ouvrage commun, *Une vie pour se mettre au monde* (LGF, "Le Livre de poche", 2011), un essai aussi brillant que positif sur les étapes de l'existence. Ils nous parleront de l'art de vieillir avec sérénité et de la façon de découvrir nos ressources intérieures pour transformer les obstacles en nouvelles libertés. Cet événement aura lieu au Relais Saint-Michel, face au Mont-Saint-Michel, dans le cadre des « Rencontres, un lieu, un auteur ».

Les 1er et 2/12/2012, au Mont-Saint-Michel (50). Prix : 230 €. Rens. : 04 42 28 24 31 et paysdaixassociations.org/tendreloreille.

FORMATIONS

Sophrologie existentielle

Créée en 1960 par le neuropsychiatre colombien Alfonso Caycedo, la sophrologie n'est pas qu'une simple méthode de développement personnel. Véritable « science de la conscience », elle ne peut être isolée de notre contexte – notre environnement, notre société, notre civilisation. Le sophrothérapeute Jean-Luc Colia lui préfère d'ailleurs l'expression « sophrologie existentielle ». L'École de sophrologie et de sophrothérapie existentielle, située à Bordeaux, qu'il dirige depuis 2009, et ses trois écoles affiliées (à Paris, Colmar et Marseille) proposent trois cycles d'enseignement et d'apprentissage, un cursus d'études complet correspondant aux critères énoncés par les instances françaises et européennes de psychothérapie. Les élèves certifiés peuvent ainsi obtenir le Certificat européen de psychothérapeute.

Toute l'année, à Bordeaux, Paris, Colmar, et Marseille. Rens. : 05 56 48 03 40 et iseba.fr.

CONGRÈS

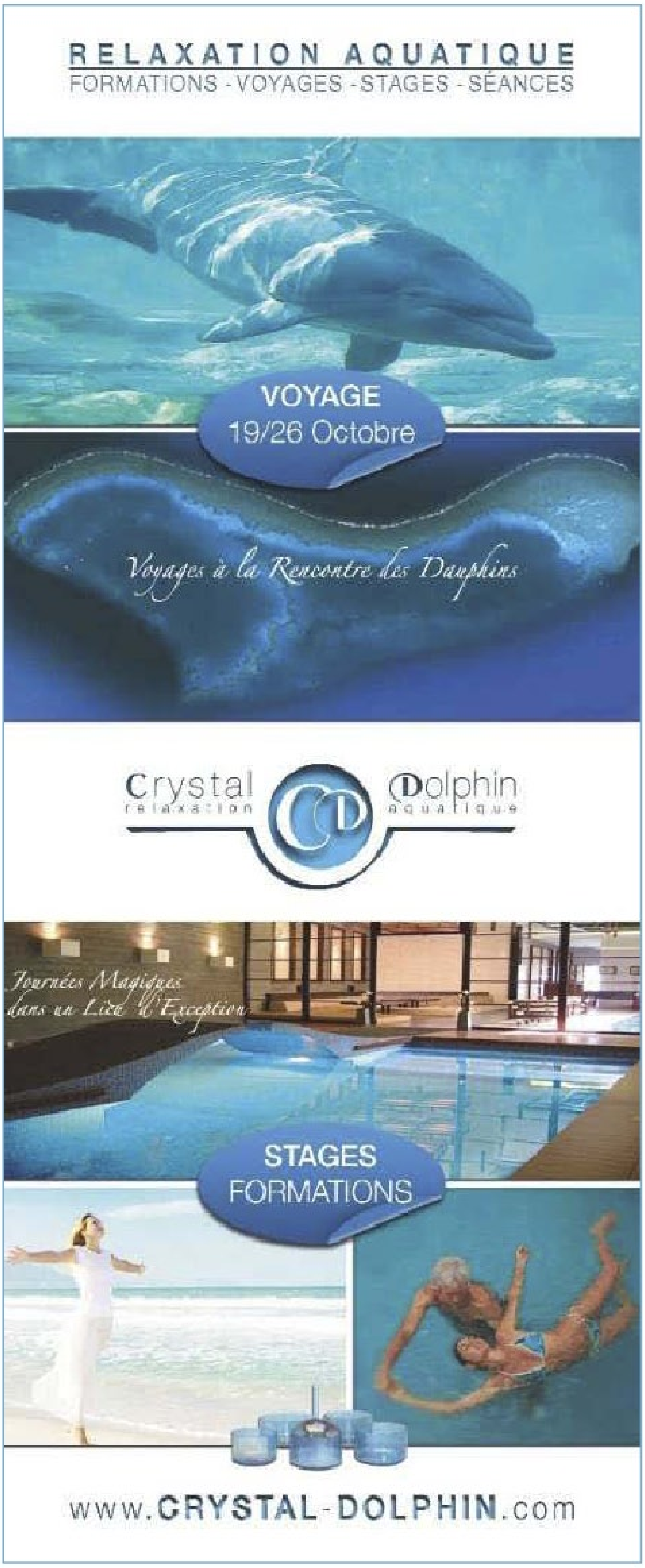
Thérapies quantiques

Après le succès des deux premiers congrès internationaux des thérapies quantiques, la troisième édition se déroulera en novembre à Reims. Fondée sur les acquis de la physique quantique, la thérapie quantique et la « médecine quantique » font appel aux recherches les plus récentes en physique, neurophysiologie, biologie, électromagnétisme, énergétique, ainsi qu'à l'expérience millénaire des médecines orientales. Organisé par la bionutritionniste Marion Kaplan, ce congrès accueillera des personnalités de la science et de la santé, parmi lesquelles le philosophe des sciences Erwin Laszlo, le médecin américain Leonard Laskow, le psychanalyste Willy Barral, la philosophe Arouna Lipschitz, le cancérologue Henri Joyeux, le nutritionniste Yann Rougier… Un programme riche en conférences, ateliers et rencontres, complété par une troisième journée consacrée à la nutrition.

Du 17 au 19/11/2011, à Reims. Prix : 180 € (deux jours) ; 220 € (trois jours) ; 60 € (journée nutrition). Rens. : 06 84 54 44 95 et congrestherapiequantique.com.

>>>

PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF



www.watsoncommunication.fr

Envie de...

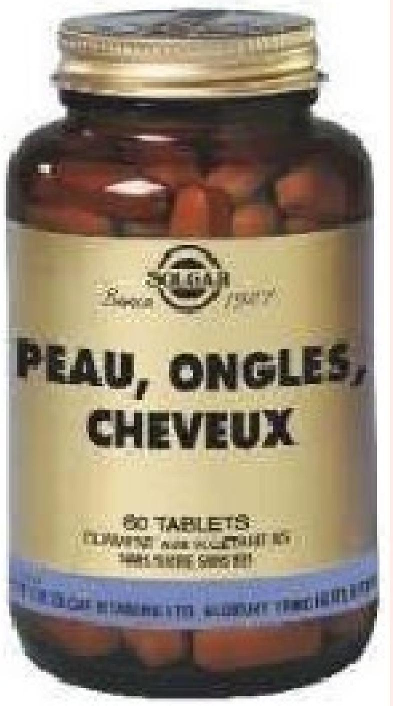
UN GESTE POUR 4 ACTIONS ANTI-AGE

INVERSION FEMME, issu de la Recherche des Laboratoires Macanthy est un anti-age 4 en 1. Sa formule innovante est dotée d'un Brevet International déposé. La composition synergique a été scientifiquement approuvée et démontre par 2 études cliniques 4 modes d'action qui aident à : **1)** Réduire la profondeur des rides et favoriser l'hydratation **2)** Diminuer la chute des cheveux **3)** Renforcer les ongles **4)** Affiner la silhouette. Ses micronutriments sont spécifiquement administrés soit le jour ou la nuit pour s'adapter à la chronobiologie de notre organisme. Respectez la prise de 2 capsules rouge le matin et 1 capsule argentée le soir pour freiner les effets du temps.

En pharmacie et parapharmacie
Code ACL 79 205 77
2 études réalisées sur 52 femmes de 48 ans en moyenne
Dr Alain jacquet-Université Victor Segalen - Bordeaux
INVERSION HOMME aussi - Code ACL 4817548

PEAU, ONGLES, CHEVEUX : le meilleur atout de votre beauté

Le complément alimentaire Peau, Ongles, Cheveux de Solgar est un produit de beauté innovant. Grâce à des composants tels que la vitamine C, le zinc et les nutriments soufrés, il permet de renforcer et de revitaliser la peau, les ongles et les cheveux qui retrouvent ainsi tout leur éclat pour une allure resplendissante.



Peau, ongles, Cheveux, 19,30€ les 60 comprimés.
En pharmacies et magasins de diététique. www.solgar.fr

VIVISCAL FEMME le secret des beaux cheveux !

Fort de plus de 20 ans d'expertise, Viviscal® Femme est formulé scientifiquement à base de Biotine et de Zinc, nutriments essentiels pour stimuler la croissance de cheveux en pleine santé, et d'AminoMar C™, un complexe de protéines marines exclusif. A prendre en cure de 3 à 6 mois. Des tas d'avantages exclusifs en rejoignant la communauté Viviscal® sur www.viviscal.fr

VICTOIRE DE LA BEAUTÉ 2011-2012

En pharmacie et parapharmacie.
Code ACL : 4245684 - 49,90€ / 60 comprimés
Pour plus d'infos : 0811 620 142 (non surtaxé)

PSY1012

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr

>>> Prise en charge du psycho-traumatisme

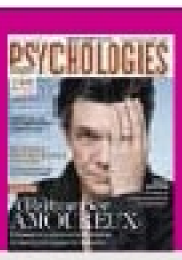
Fondé en 2007 par le psychosomaticien Bernard Mayer et la psychologue Françoise Pasqualin, l'Institut européen de thérapies somatopsychiques (IETSP) est un organisme de formation spécialisé en psychotraumatisme et troubles dissociatifs complexes. Pour la première fois en France, il présente un cycle complet de *sensorimotor psychotherapy* (« psychothérapie sensorimotrice »), une formation spécialisée dans la prise en charge des états dissociés, les troubles de l'attachement, ceux du développement et les traumas complexes. Ce cycle de trois sessions de trois jours et demi par an est réservé aux professionnels de la santé.

Première session : du 9 au 12/11/2012, à Paris. Rens. : 01 44 05 05 90 et ietsp.fr.

Naturopathie

L'IFSH ou Institut français des sciences de l'homme a été fondé en 1985 par Patrice Ponzo, pionnier de la naturopathie. Cette approche offre une synthèse des méthodes naturelles de santé – iridologie, alimentation et nutrithérapie, aromathérapie et phytothérapie, réflexologie plantaire, hydrothérapie… – et complète efficacement les autres approches médicales. L'IFSH présente une formation en naturopathie en deux ans, ainsi qu'une autre de conseiller en nutrition en un an. L'institut propose par ailleurs des formations par correspondance, des spécialisations, des méthodes complémentaires – auriculothérapie, massage assis… –, des stages thématiques…

Toute l'année, à Paris, Marseille, Nice, Toulouse, Nantes, Tours, Belfort, Ajaccio, et par correspondance. Rens. : 04 93 18 08 55 et ifsh-france.com.



ABONNEMENT
à Psychologies magazine

JE M'ABONNE et je bénéficie de réductions

▮ **France métropolitaine** .... 1 an (11 n°) : 36 € au lieu de 44 € (prix de vente au numéro*)
1 an (11 n°) + 2 hors-séries : 42 € au lieu de 56 €*
2 ans (22 n°) : 62 € au lieu de 88 €*
▮ **DOM** .... 1 an (11 n°) : 67,17 € (dont 31,17 € d'envoi prioritaire par avion)
▮ **TOM** .... 1 an (11 n°) : 108,77 € (dont 72,77 € d'envoi prioritaire par avion)

D'AUTRES OFFRES SPÉCIALES sur internet
• **www.psychologiesabo.com**
• PSYCHOLOGIES - Service abonnements BP 50002 - 59718 Lille Cedex 9
Règlement par chèque bancaire à l'ordre de PSYCHOLOGIES.
• Tél. : 02 77 63 11 27 (DOM TOM : 00 33 2 77 63 11 27) du lundi au vendredi, de 9 h à 18 h.
▮ **SUISSE** : 13 n° pour CHF 86
EDIGROUP SA - Service des Abonnements - rue Peillonnex 39, CH - 1225 Chêne Bourg
Tél. : 022 860 84 01 • www.edigroup.ch • e-mail : abonne@edigroup.ch
▮ **CANADA** : 11 n° pour 84 $CND + taxes. **ÉTATS-UNIS** : 11 n° pour 51 $US
Express Mag 8155, rue Larrey, Montréal, Québec, H1J 2L5
Tél. : 1 800 363 1310 • www.expressmag.com • e-mail : expsmag@expressmag.com
▮ **AUTRES PAYS** : tarifs étrangers spécifiques. Nous consulter en France.

JE GÈRE MON ABONNEMENT sur Internet

Je modifie l'adresse de réception de mon abonnement (déménagement, vacances…)
Je prolonge mon abonnement en me réabonnant à PSYCHOLOGIES
Je communique avec le Service clients (questions, réclamation…)
www.psychologiesabo.com
Service clients : PSYCHOLOGIES - Service abonnements BP 50002 - 59718 Lille Cedex 9
02 77 63 11 27 du lundi au vendredi, de 9 h à 18 h.

Avec le Web
c'est plus facile et plus rapide

COLLOQUES

Les enjeux du « bien-vieillir »

Deux ans après le colloque « La cause des aînés, pour vieillir autrement… et mieux », la deuxième édition permettra de poursuivre les échanges sur cette notion assez récente du « bien-vieillir ». Autour de la psychanalyste Catherine Bergeret-Amselek, présidente et coordinatrice scientifique, nous retrouverons les psychologues Jérôme Pellissier, Marie de Hennezel, le psychanalyste Alain Amselek, le philosophe Éric Fiat, le professeur d'éthique médicale Emmanuel Hirsch… Ce colloque abordera, outre les dimensions cliniques et psychologiques du vieillissement, ses implications sociologiques et politiques. Un événement pour les professionnels de l'accompagnement.

Les 20 et 21/10/2012, à Paris. Prix : 250 € (étudiants : 130 €). Rens. : 01 49 10 38 92 et www.cause-des-aines.fr.

EN BREF

Les Journées du pardon

Des caractéristiques du pardon à l'exploration de ses capacités à pardonner, en passant par le don de soi-même ou la tradition Ho'oponopono, les Journées du pardon, organisées par Olivier Clerc et l'association Artisans de la paix, accueilleront de nombreux invités pour des conférences et des ateliers dans le monastère du Val-de-Consolation (Doubs).

Du 1er au 4/11/2012, à Consolation-Maisonnettes (25). Rens. : 03 81 43 67 67 et journeesdupardon.fr.

« De Socrate aux neurosciences »

Comment l'accompagnement de la quête de sens et de mieux-être a-t-il évolué, depuis la Grèce antique jusqu'aux découvertes des neurosciences ? C'est le thème du XXVIIIe colloque de la Fédération française de psychothérapie et psychanalyse (FF2P) qui réunira, entre autres, Philippe Brenot, Michel Cazenave, Elsa Godart, Jacques Roques…

Les 12 et 13/2012, à Paris, Espace Reuilly. Prix : 140 €. Rens. : 01 44 05 95 50 et colloques-ff2p.com.

Coaching et gestion du stress

Ancien sportif de haut niveau, Pascal Cathiard s'est formé aux techniques de coaching et de développement personnel avant de fonder sa propre société, Pascal Cathiard Formations, à Lille. Il propose des séances de coaching individuel, mais aussi des stages de gestion du stress, d'intelligence relationnelle avec la Process Com, des sessions de leadership…

Toute l'année, à Lille. Rens. : 06 22 75 06 88 et www.pascalcathiardformations.fr.

PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF

EPG ECOLE PARISIENNE DE GESTALT

••• **Formations certifiantes à la Gestalt pour :**
• exercer la psychothérapie
• intervenir en entreprise
différentes possibilités d'entrée en formation au cours de l'année

••• **Découverte de la Gestalt**
• au travers de nombreux stages ouverts à tous
et programmés tout au long de l'année

••• **Formations longues de Gestalt-praticiens et de Gestalt-thérapeutes**

••• **Module de préparation au 3e cycle**
• pour les psychothérapeutes en exercice formés
dans une autre approche

• notre école est accréditée pour l'obtention du CEP
(Certificat Européen de Psychothérapie)

Pour vous renseigner et vous inscrire :

27 rue Froidevaux • 75014 PARIS
Tél. 01 43 22 40 41 • www.gestalt.asso.fr

CERFPA Formation
Etablissement privé d'enseignement supérieur, à distance et en ligne

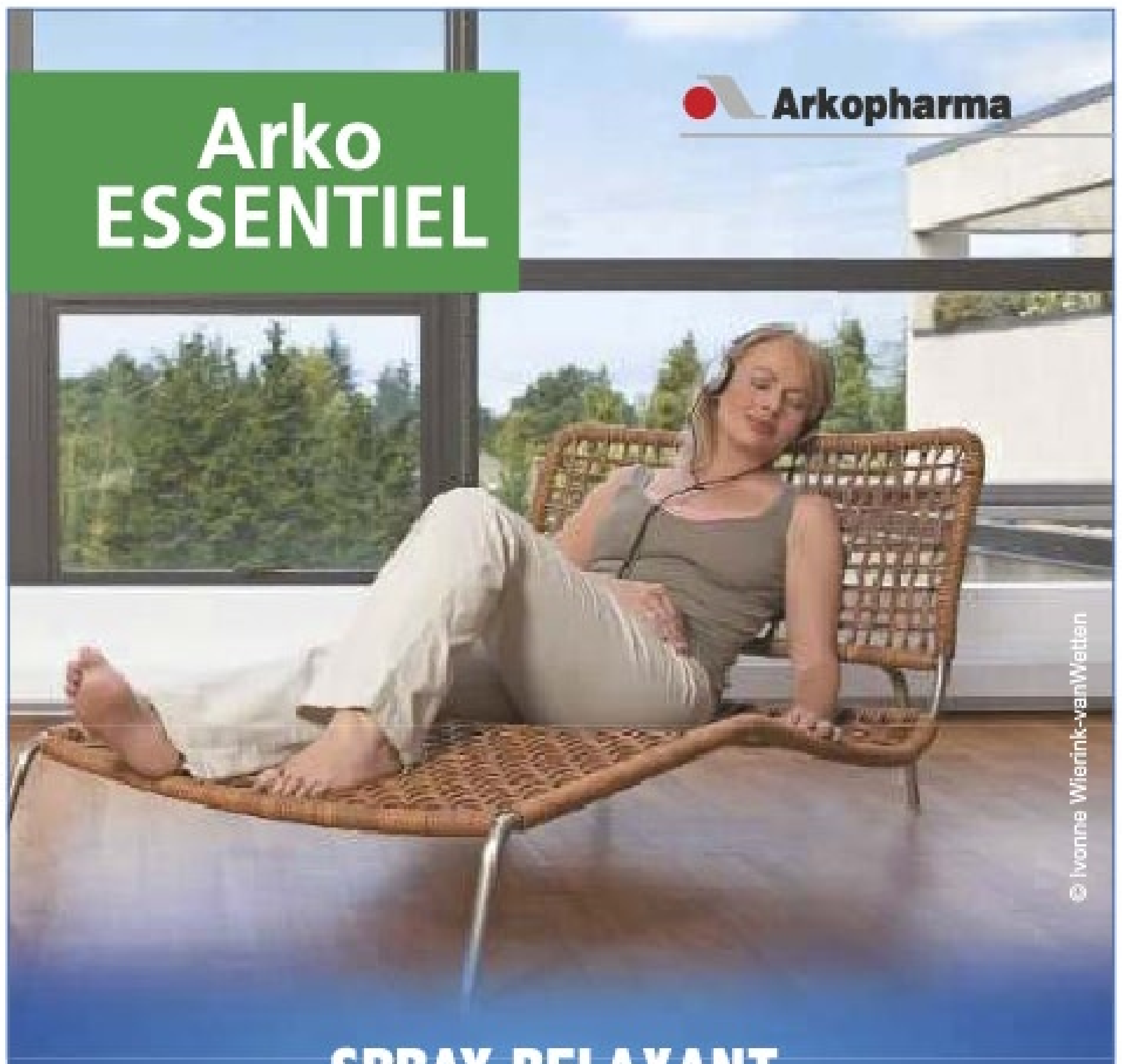
DES FORMATIONS EN COURS DU SOIR, WEEK ENDS, À DISTANCE

- Praticien en psychothérapie
- Art thérapeute
- PNL (praticien et maître -praticien)
- Hypnose Ericksonienne
- Coaching et coach en image
- Médecines douces
- Massage chinois Tuina

CERFPA
ETABLISSEMENT PRIVE D'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR ET D'ENSEIGNEMENT A DISTANCE

CERFPA Formation - Bureaux Espace 3000
Avenue de Lantelme - 06700 St Laurent du Var
04 93 19 37 17

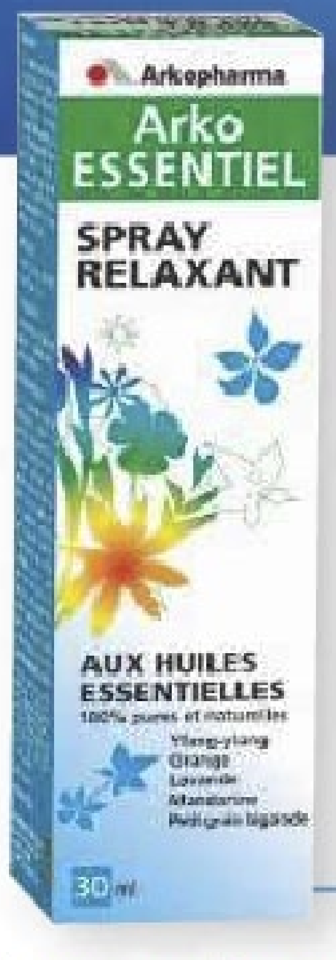
www.cerfpa.com - www.e-learning-formation.com



SPRAY RELAXANT
aux huiles essentielles
100 % pures et naturelles

LA VIE EN MODE ZEN

25207



Ylang-ylang
Orange
Lavande
Mandarine
Petit grain bigarade

Bienvenue dans un monde naturellement plus pur
vendu en pharmacie et parapharmacie

LE NUTRIMENT

Les oméga-3.

Ils préservent des maladies cardio-vasculaires, réduisent le taux de cholestérol et les risques de dépression. Mode d'emploi pour éviter les carences. PAR ERIK PIGANI

Il semble bien que ce soit le missionnaire évangéliste norvégien Hans Egede qui, le premier, ait fait cette curieuse observation : « Les Groenlandais sont forts. Ils sont rarement victimes de maladies… » écrit-il en 1741, étonné par la vitalité des Esquimaux malgré un climat pour le moins difficile. Plus tard, entre 1950 et 1974, une étude épidémiologique sur un groupe d'Inuits montre que les populations du Grand Nord qui suivent un mode de vie traditionnel ne sont que peu sujettes aux infarctus (quarante fois moins que dans la population européenne !), et sont moins touchées par les maladies thyroïdiennes, le diabète, l'asthme, la sclérose en plaques… Dans les années 1970 et 1980, deux autres études – dont l'une a été effectuée sur l'île d'Okinawa, au Japon – montrent de nouveau que les populations qui mangent beaucoup de poissons gras sont préservées des maladies cardio-vasculaires. La raison : ces poissons sont riches en oméga-3, qu'ils stockent comme réserve d'énergie pour effecteur de longs périples. Assimilable par les êtres humains, ce nutriment favorise la fluidité du sang et les échanges cellulaires dans le cerveau.

C'est ce qu'ont démontré des études toujours plus nombreuses : il y a un lien direct entre la consommation de ces acides gras polyinsaturés et la diminution des risques cardio-vasculaires. Mais aussi un effet sur la réduction du cholestérol, les risques de cancer de la prostate, la maladie d'Alzheimer ou le diabète, sans oublier une action clairement positive sur la dépression, le baby-blues, les troubles bipolaires, le syndrome dépressif chez l'enfant… Des maladies de plus en plus fréquentes, que certains attribuent, entre autres, au changement d'alimentation que nous avons opéré depuis plus de cent ans en utilisant presque exclusivement des huiles végétales pauvres en oméga-3 mais riches en oméga-6 (comme l'huile de tournesol et ou l'huile d'olive), et en abandonnant les poissons gras au profit des poissons maigres. Résultat : un important déséquilibre entre les oméga-3 et 6 qui ne fait que s'accentuer.

Depuis quelques années, des laboratoires proposent des oméga-3 sous forme de compléments alimentaires pour nous aider à rétablir ce déséquilibre et retrouver un meilleur état de santé général. Si la communauté médicale semble d'accord pour reconnaître une carence généralisée de cet acide gras, elle reste divisée quant à la façon de rétablir cet équilibre. Pour certains, **une alimentation saine avec de l'huile de colza, des noix, de la mâche et des poissons gras (hareng, sardine, maquereau, saumon, truite)** suffit pour combler les 2,4 grammes quotidiens d'oméga-3 indispensables pour la santé – alors que nous n'en consommons que 0,4 gramme par jour. Pour d'autres, une « supplémentation » de 1 ou 2 grammes par jour est indispensable, car un tel régime n'est pas forcément facile à respecter… Selon l'Organisation mondiale de la santé, il ne faut pas dépasser 8 grammes par jour, ce dont nous sommes loin ! Que vous choisissiez de changer votre alimentation de manière drastique ou de prendre des compléments alimentaires, n'oubliez pas de diminuer vos apports en oméga-6. ■

JO KIRCHERR/IMAGE SOURCE/PLAINPICTURE

Spécialiste de la recherche sur les oméga-3
isodisnatura
OM3 Premium
Equilibre émotionnel®
Emotionales Gleichgewicht
SANS GOÛT DE POISSON
OHNE NACHGESCHMACK
90% OMEGA-3
1000 mg EPA / jour / Tag
OMEGA-3 D'ORIGINE MARINE
Facile à avaler
Leicht zu schlucken
45 capsules / Kapseln
OM3
à chacun sa solution !
Disponibles en Pharmacies, Parapharmacies et Magasins Bio
www.isodisnatura.fr
OM3
RCS 450 829 064 - Laboratoires Super Diet – 8 rue Christophe Colomb – 75008 Paris - Vert Olive
POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR – WWW.MANGERBOUGER.FR

MICHAEL BLANN/STONE+/GETTY IMAGES

LA MÉTHODE

La chromothérapie.

Les couleurs influent directement sur notre état psychoémotionnel. En découvrant celles qui lui étaient bénéfiques, Martine, 45 ans, a rapidement pris de l'assurance et s'est réconciliée avec son apparence. PAR ERIK PIGANI

« Lorsqu'elle a rejoint notre stage, Martine m'a tout de suite précisé qu'elle était assistante maternelle, qu'elle travaillait avec de jeunes enfants et que, de fait, elle voulait en savoir davantage sur l'influence des couleurs, se souvient Dominique Bourdin. Pour moi, l'intérêt de la chromothérapie réside avant tout dans le vécu et le ressenti, non dans la théorie. » Docteur en médecine, acupuncteur, psychothérapeute, Dominique Bourdin est aussi le créateur d'une méthode de thérapie par les couleurs, la colorthérapie, et le fondateur, avec son épouse Sylvie, du centre Chrysalide, en Vendée.

« J'utilise deux techniques, présente-t-il. La première, en séance individuelle, est un test informatisé fondé sur nos goûts, notre attirance personnelle pour les couleurs. Certains pensent que c'est subjectif et sans valeur scientifique. Pourtant, cela correspond souvent à un besoin psychologique ou physiologique. » Ce test, qui consiste pour la personne à choisir ses teintes préférées et celles qu'elle rejette, permet d'obtenir une vision de son état psychoémotionnel. Pour la phase de « traitement », le logiciel projette un cycle de couleurs adapté à ses besoins.

« En stage, nous utilisons une seconde méthode : la perception intuitive, poursuit le thérapeute. Nous invitons les participants à ressentir les couleurs dont les autres ont besoin. C'est d'ailleurs ce que nous faisons naturellement lorsque par exemple nous disons à une amie : "Cette couleur te va très bien." Qu'est-ce qui nous permet de l'affirmer si ce n'est une forme d'intuition ? L'éveil de cette perception est la première étape de ce stage. Nous en avons discuté avec Martine. Visiblement, elle souffrait d'un léger surpoids et manquait de confiance en elle. Pour lui montrer l'importance de ressentir les choses en vue de mieux les comprendre, je lui ai proposé de participer à une démonstration devant les autres. »

>>>

UNIQUE EN FRANCE

Devenez SOPHROLOGUE

en suivant une formation délivrant
un **Certificat Professionnel**
au niveau de qualification **reconnu par l'Etat**

Certificat Professionnel de niveau III

inscrit au répertoire National de la Certification Professionnelle !

- Formations ouvertes à tous
- 18 sessions par an (semaine ou week-end)
- Formation initiale de Sophrologue
- Formation de Spécialisation
- Paiement en plusieurs fois ou prise en charge possible

Vous êtes déjà sophrologue ou vous pouvez justifier de 3 années d'expérience salariale, associative ou indépendante ?

Obtenez le Certificat Professionnel de Sophrologue au niveau de qualification reconnu par l'Etat par un parcours VAE !

N'hésitez pas à nous consulter.

Organisme certifié ISO 9001, NF et ISO 29990

Membre actif de la Fédération de la Formation Professionnelle
Membre actif de l'Observatoire National de la Sophrologie

Inscrivez-vous dès maintenant : 01 43 38 43 90

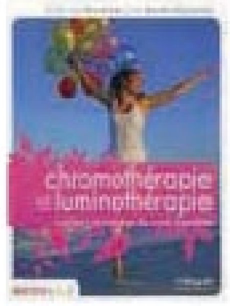
www.sophrologie-formation.fr

Institut de Formation à la Sophrologie - Paris

>>> Face à elle, Dominique Bourdin se détend et lui indique que la couleur dont elle a besoin est le jaune. Elle n'en porte pas. Pourtant Martine acquiesce, c'est sa couleur préférée. Or c'est aussi la couleur associée à la confiance en soi et au besoin de trier, d'éliminer. « Pour ce travail de ressenti, j'interroge en moi la "conscience" des enveloppes énergétiques, explique-t-il. **En Occident, nous avons délaissé, voire rejeté, la structure énergétique des êtres vivants, une dimension pourtant reconnue depuis des millénaires dans de nombreuses sociétés.** Les Indiens parlent de l'aura et des chakras, les Chinois, des méridiens. En rapprochant ces traditions avec les notions élémentaires de la physique quantique, on découvre que notre corps est de la "lumière condensée", un champ infiniment complexe de fréquences électromagnétiques correspondant parfois à des couleurs précises. Un certain nombre d'expériences scientifiques l'ont démontré. Avec de l'entraînement, vous pouvez percevoir ces champs énergiques et leurs couleurs. » Ont-elles pour autant une signification universelle ? Selon les cultures, l'interprétation peut varier considérablement, comme le rouge, symbole du bonheur et de la chance en Chine, plutôt rattaché à la passion et à la colère chez nous. « En fait, chacune a deux états : la "couleur lumière" qui, en raison de sa "fréquence de base", a un sens universel. Et la "couleur matière" dont la symbolique dépend de la culture. »

Pour la phase « traitement » de Martine, le thérapeute choisit un filtre de couleur jaune qu'il place sur son plexus. « Le résultat a été assez étonnant : elle nous a spontanément parlé de son manque de confiance en elle, de son surpoids… Elle s'est ensuite mise à porter du jaune et, lorsque nous l'avons revue pour un autre stage quelques semaines plus tard, elle était transformée ! Mais l'influence des couleurs n'est pas limitée à l'aspect psychologique, ajoute Dominique Bourdin. Elles ont une réelle influence sur la santé. J'ai un jour reçu un ami médecin. Piqué par une guêpe, il faisait une allergie. Je l'ai traité par les couleurs, et les symptômes se sont apaisés avec une rapidité déconcertante… Alors si je peux donner un conseil, c'est de toujours respecter son goût pour les couleurs sans jamais sacrifier à la mode. C'est l'une des clés de notre bien-être. » ■

POUR ALLER PLUS LOIN



À lire *Chromothérapie et Luminothérapie* de Dominique Bourdin et Sylvie Bourdin-Darsonval. Une nouvelle édition revue et augmentée de ce guide pratique, qui montre comment utiliser les couleurs et la lumière pour se sentir mieux (Eyrolles, 2009).

L'HISTORIQUE

L'usage rituel et thérapeutique des couleurs se pratique sur tous les continents depuis l'aube des temps, notamment par les Chinois pour établir des diagnostics, ou par les Égyptiens pour traiter les malades. Les premières études remontent à la fin du XIXe siècle : de nombreux chercheurs ont publié des travaux montrant leurs effets sur la santé, tels Edwin D. Babbit (1878), François-Victor Foveau de Courmelles (1890), et surtout le médecin danois Niels Ryberg Finsen, prix Nobel en 1903 de physiologie (ou médecine), qui a créé, en 1896, un institut pour le traitement des tuberculeux avec la lumière et les couleurs… Cependant, tant sur le plan psychologique que médical, ces recherches scientifiques ne sont restées qu'épisodiques. En France, Christian Agrapart est le premier médecin à s'être penché scientifiquement sur la question et à avoir lancé une formation spécialisée. En 1976, l'OMS a reconnu la chromothérapie comme l'une des principales thérapies alternatives ou complémentaires, décision ratifiée en 1983. Elle n'est toutefois pas reconnue en France par l'Académie nationale de médecine.

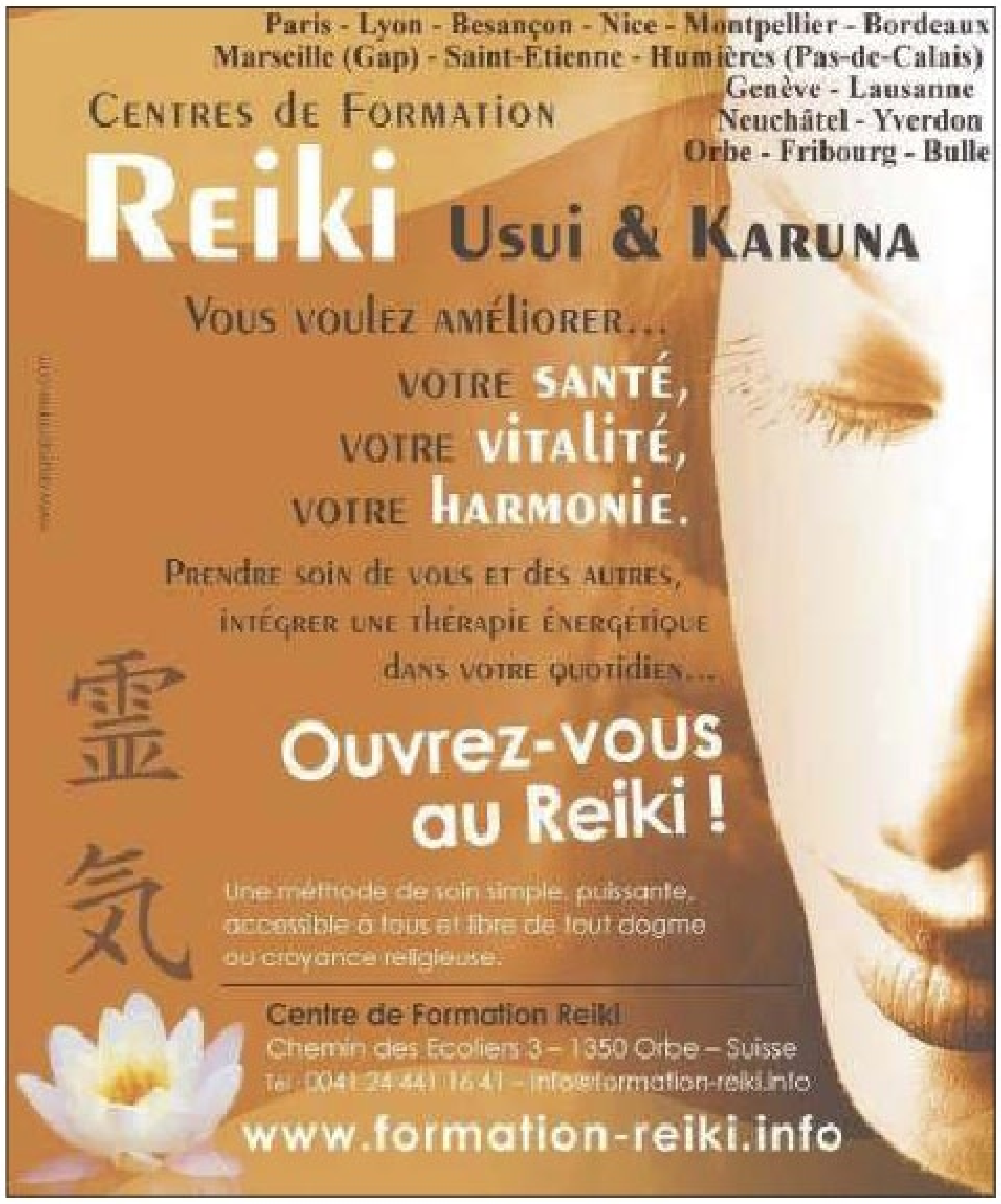
LES PRATICIENS

La Chrysalide. **Fondé et dirigé par Dominique et Sylvie Bourdin, ce centre se situe dans l'écovillage du Domaine du Pré, à La Chapelle-Hermier, en Vendée. On peut y suivre des stages d'initiation à la chromothérapie, de communication et relation d'aide, de bien-être pour le couple, ainsi que des cures complètes de remise en forme (chromothérapie, bilan psychoénergétique, sauna, luminothérapie, massage bien-être…).**
Rens. : 02 51 08 07 00 et www.lachrysalide.com ou colortherapie.eu.

Couleur énergie. **Depuis trente ans, William Berton, kinésithérapeute et acupuncteur, enseigne le langage des couleurs à travers une méthode qu'il a mise au point. Il anime des conférences, des ateliers réguliers, ainsi qu'une formation ouverte à tous.**
Rens. : 04 75 02 63 59 et langagedescouleurs.net.

Chromatothérapie. **Neuropsychiatre et acupuncteur, Christian Agrapart a développé la chromatothérapie lumineuse et la chromatothérapie moléculaire. Il propose une « formation flash » en une journée et une formation complète en deux ans. Le site Internet présente une liste de thérapeutes agréés par le Centre d'études et de recherche sur l'énergétique et la couleur.**
Rens. : 06 03 19 17 74 et chromatotherapie.com.

L'école de la Psychologie Pratique
Apprenez la Psychologie
Formations à distance.
Suivi personnalisé sur 3 ans.
Assistance pédagogique.
Certificat de fin d'études.
Psychologie Générale : Une formation complète pour apprendre à évaluer la personnalité, à poser un diagnostic clinique et mieux communiquer. Appropriez-vous rapidement les outils du Psychologue et les principales techniques utilisées en Psychothérapie.
Psychologie de l'Enfant : Une formation pour comprendre et mieux appréhender l'évolution psychologique de l'enfant grâce à une méthode accessible, claire et pratique. Pour les parents et les professionnels de la petite enfance et de l'adolescence.
information et inscription :
01 78 09 90 00 - www.praxisa.com
PRAXISA : 6 rue Berthelot 92150 Suresnes - contact@praxisa.com
Formations agréées au titre de la formation continue et validées par un certificat. Etablissement soumis au contrôle pédagogique de l'Education nationale et immatriculé auprès de l'Académie de Versailles (n° 0922625D).


Paris - Lyon - Besançon - Nice - Montpellier - Bordeaux
Marseille (Gap) - Saint-Etienne - Humières (Pas-de-Calais)
Genève - Lausanne
Neuchâtel - Yverdon
Orbe - Fribourg - Bulle
Centres de Formation
Reiki Usui & Karuna
Vous voulez améliorer...
votre santé,
votre vitalité,
votre harmonie.
Prendre soin de vous et des autres, intégrer une thérapie énergétique dans votre quotidien...
霊
気
Ouvrez-vous au Reiki !
Une méthode de soin simple, puissante, accessible à tous et libre de tout dogme ou croyance religieuse.
Centre de Formation Reiki
Chemin des Ecoliers 3 – 1350 Orbe – Suisse
Tél. 0041 24 441 16 41 – info@formation-reiki.info
www.formation-reiki.info

De l'Hypnose Ericksonienne à l'Hypnose Humaniste
L'IFHE est le premier institut européen de formation en Hypnose, ouvert à tous, pour la santé et le développement personnel.
Le label IFHE est votre garantie de qualité, de sérieux et de compétence, adopté par les meilleurs thérapeutes, psychothérapeutes et coachs.
La certification IFHE en Hypnose, votre label de confiance.
Hypnose Ericksonienne
Formations diplômantes «Praticien» et «Maître»
Diplôme PNL offert avec votre Diplôme en Hypnose
Hypnose Humaniste
Formations diplômantes «Praticien» et «Maître»
Incluant la Thérapie Symbolique Avancée
Hypnose Classique
Spécialisation ouverte à tous, en 5 jours
Pour le plaisir ou pour compléter votre cursus
Auto-Hypnose
Week-ends à thèmes toute l'année
Découvrez l'Hypnose chez vous
Par les ouvrages d'Olivier Lockert, vendus dans plus de 50 pays • www.ifhe-editions.com
IFHE
Institut Français d'Hypnose Ericksonienne
IFHE, Paris • Tél: 01 43 06 00 00 • www.ifhe.net

SOPHROLOGIE

SOPHROLOGUE
SOPHROTHERAPEUTE
Ecole de Sophrologie et de Sophrotherapie Existentielle
agréée FF2P et EAP
D.RAYNAL - J.L. COLIA
CEP : Certificat Européen de Psychothérapie
Paris - Bordeaux - Colmar
Secrétariat : 05-56-48-03-40
www.iseba.fr
www.alsace-sophrologie-formation.com

ESSA
Enseignement Supérieur de Sophrologie Appliquée d'Ile de France
• Formation diplômante de **Sophrologue** et de **Relaxologue**
+ accompagnement à l'installation des diplômés
Accessible à tous
• Cursus Praticien et Maitre praticien
permettant l'exercice légal de la **Sophrologie**

Dates de rentrée
formation de Relaxologue et de Sophrologue Praticien Sophrologue Maître Praticien
• **Promotion A :** rentrée le 15/10/2012
• **Promotion B (week-end) :** rentrée le 20/10/2012
• **Formation de Maître Praticien ouverte à tous les sophrologues praticiens :** rentrée le 08/10/2012
rentrée le 17/11/2012 (week-end)
Rens. & Inscriptions
ESSA
01.60.33.01.42
06.85.43.57.49
www.essasophro.com
essa.sophro@wanadoo.fr

Devenez SOPHROLOGUE PROFESSIONNEL
Premier cycle avec Pierre Guirchoun, créateur de la Relaxation Energétique
Cycle Master avec Alfonso Caycedo, créateur de la Sophrologie
Académie de Psychothérapie et de Sophrologie de Paris
(École officielle de Sophrologie Caycédienne de Paris)
26, rue des Écoles - 75005 Paris
01 53 10 82 13
06 81 12 84 12
www.academie-sophrologie.com

ECOLE DE SOPHRO-THÉRAPIE ET DE P.N.L THÉRAPEUTIQUE
Formation complète diplômante avec Elke Coisnon, titulaire de C.E.P.
Tél. : 04.79.61.63.09 - Fax. : 04.79.61.22.11
www.sophrotherapie.com

KINÉSIOLOGIE

KINÉSIOLOGIE - LYON
Devenez Kinésiologue® professionnel
Plus de 15 ans d'expérience
Validation SNK et FEDEK.
Doc. gratuite au 04.78.30.56.28
www.espacekinesio.com

QI-GONG

• **FORMATIONS - PROF. DE QI GONG**
Praticien en Massage Bien-être
Paris 7 - Dépt. 08 - Bruxelles
www.iteqg.com - 03.24.40.30.52

ENNEAGRAMME

INSTITUT FRANÇAIS ENNÉAGRAMME
Documentation gratuite
66 Champs Elysées, 75008 Paris
www.enneagramme.com
Renseignements : **01.44.35.71.72**

MASSAGE

TOULOUSE ECOLE PRIVÉE ARNIKA
Devenez praticien en médecine complémentaire, devenez technicien de bien-être - Tel : 05 61 37 02 67
contact@arnika.fr / www.arnika.fr

efm
Ecole Française de Massage
Une formation unique en France
- Formation complète et généraliste en massage bien-être
- Certifiante en 1 an
- Accessible à tous, compatible avec une activité professionnelle

+ d'informations sur
www.ecole-francaise-formation-massage.fr
Ecole Française de Massage à DIJON
ecole.massage@orange.fr
06 04 16 14 36

PSYCHOCORPORELLES

• **BIODANZA STAGES FORMATIONS COURS**
Journée, soirée et week-end à Paris.
Tunisie : ressourcement en eau chaude
01.46.29.07.92 - www.biodanza-france.com

École du Toucher PsychoCorporel
www.toucher.fr
Méthode Jean Louis Abrassart
DEPUIS 1988
TOUCHER POUR LA VIE
Formations Certifiantes à la Relation d'Aide par le Toucher
Massages Mieux Etre
Californien, Shiatsu, Coréen, Réflexologie plantaire, Polarités
Stages découverte été 2012
12 au 15 juillet > Rhône Alpes (01)
13 au 18 août > Ardèche (07)
Paris | Lyon | Aix les Bains
ECOLE DU TOUCHER PSYCHOCORPOREL
04 79 87 72 19 | 06 07 56 41 05
marie.ecoledutoucher@orange.fr | www.toucher.fr

COACHING

L'ATELIER DES COACHS
Se former à la pratique du coaching
Un Métier • Une formation Certifiante
Devenez Coach professionnel
Venez découvrir une **approche multidisciplinaire** centrée sur l'**Humain**
Prise en charge possible au titre de la formation professionnelle
Bordeaux • Lille • Paris
www.latelierdescoachs.fr
tél 05 40 01 10 93
Pratique du Coaching Individuel et d'équipes
Supervision
Formateur coach
PNL, Ennéagramme
Spirale dynamique

PARIS et SUD FRANCE
1 •**Méthode intelligence intuitive**
avec Vanessa Mielczareck →sur 3 ou 5 jours
Formation personnelle et professionnelle à l'intuition
2 •**Devenez coach de vie certifié**
Apprendre le métier, s'entraîner...
Prise en charge possible.
Chaque mois une formation débute.
avec l'école LUNION FORMATION lunion@wanadoo.fr
Programmes, livres et conférences en vidéos sur :
www.coachingintuition.com Tél. 06 80 62 81 08

RELATION D'AIDE

• **FORMATION À L'ENTRETIEN D'AIDE** et à la psychothérapie dans l'Approche Centrée sur la Personne : Cycle 1 (14j) et cycle 2 (3 ans). ACP Formations dans l'esprit de Carl Rogers : 01.46.89.01.67
http://acpformations.free.fr

• **GROUPE D'ÉTUDE CARL ROGERS**
Formations Professionnelles à la Relation d'Aide et à la Psychothérapie centrées sur la personne. Tél. : 01.47.05.84.82
9, av. de la Motte-Picquet, 75007 Paris.
www.groupe-etude-carl-rogers.com

PNL

PNL & ENNÉAGRAMME À CAEN
Cycles PNL agréés NLPNL
Cycles Ennéagramme
Communication Active
France Doutriaux,
27, r. Coqs, 14400 Bayeux
02.31.21.47.53 / 06.81.97.64.29
communication-active-normandie.fr

Bouclage de décembre
le 29 octobre 2012

NOUVELLE FACULTE LIBRE DE PARIS
Formation en Psychothérapie et Psychanalyse intégrative diplômante
Enseignement supérieur & formation professionnelle
Journée d'info samedi 20 octobre 2012
Rentrée février 2013
inscription ouverte
Pour s'y inscrire et infos :
Tél. : 01 40 13 05 52
www.nfl.online.fr

Université de Savoie
D.U. TCC centrées sur les dépendances
Sous la direction du Pr. M. Bouvard
Avec Dr. Davidson et P. Maso
(MD consultation Genève)
davidsonmaso.com
10 modules de 2 jours sur 1 an
Université de Savoie - Site de Chambéry
Rens. : 04 79 75 84 01
Jocelyne.Ballefin@univ-savoie.fr

TOUTES DISCIPLINES

I.E.P.A. : C'EST LA RENTRÉE !!
FORMATIONS CERTIFIANTES
Psychothérapie, Art-thérapie
Hypnose, Transgénérationnel
Sophro-Coaching, PNL
Cours du soir, à distance, Stages
Devis gratuit au 04.93.31.04.13
contact@iepa.fr - www.iepa.fr

BILAN DE COMPÉTENCES-COACHING
Cours de Psycho, grapho, symbolisme
A Paris et à distance depuis 1954
www.ich-formation.com
01.48.74.43.60

• **L'INSTALLATION DU THÉRAPEUTE**
Stage pour praticien qui s'installe
2 jours pour faire les bons choix
http://therapeute1.blogspot.com/

INSTITUT **GREGORY BATESON**
Représentant officiel du MRI de Palo Alto pour l'Europe francophone depuis 1987
Membre fondateur du BSST

Renseignements & inscriptions
www.dsm-palo-alto-igb.com
www.igb-mri.com
3 rue du Chéra
4000 Liège - Belgique
Tél. : (0032) 04 229 38 11
Tél. France : 01 40 39 98 80

L'IGB ORGANISE UN COLLOQUE
POUR LA PRÉSENTATION DE SON
« DIAGNOSTIC OPÉRATOIRE SYSTÉMIQUE ET STRATÉGIQUE »

DSM@PaloAlto.IGB
Le traitement des troubles mentaux par l'approche systémique et stratégique

13 et 14 octobre 2012
à l'École de Médecine de Paris, Université Paris-Descartes, 12, rue de l'Ecole de Médecine, Paris 6e

- FRANÇOIS JULLIEN
- GIORGIO NARDONE
- NORA BATESON
- BETTY-ALICE ERICKSON
- MONY ELKAÏM
- WENDEL RAY
- KARIN SCHLANGER
- DEZSOE BIRKAS
- ROBERTA MILANESE
- GIANLUCA CASTELNUOVO
- JEAN-JACQUES WITTEZAELE
- ET L'ÉQUIPE DE L'IGB

Réalisez votre Rêve
Devenez Thérapeute Professionnel

DE LA FORMATION À L'INSTALLATION
CYCLES SUR 1 À 5 ANS
Formations certifiantes allant de l'initiation aux perfectionnements
Inscriptions possibles toute l'année.

Psychopraticien
Sophrologue-relaxologue
Massages bien-être
Praticien en Energétique

Journées d'initiation : Samedi 12 et dimanche 13 janvier
Documentation gratuite sur simple demande
Renseignez-vous au
01 74 08 65 94

INSTITUT cassiopée formation
cassiopee-formation.com
Paris - Chatou

ARTEC formation

FORMATION PROFESSIONNELLE CERTIFIANTE

MASSAGES BIEN ETRE / REFLEXOLOGIE
SHIATSU / SOPHROLOGIE
ART THERAPIE / DANSE THERAPIE
RELATION D'AIDE / PNL

www.artec-formation.fr

Paris - 01 42 110 222

Ecole de Psychologie Clinique EPC
"Formez-vous aux métiers de la psychologie"
Devenez Praticien en Psychothérapie ou Psycho-praticien

Créé en 1985, EPC Vous propose un enseignement Théorique et pratique :
- **Ateliers, Séminaires**, Centre de recherche.
- **Psychologie générale** sur 1,2 ou 3 cycles + séminaires
- **Formation à la Psychologie Analytique de C.G.Jung** sur 5 modules + Ateliers
- **Psychologie de l'enfant** sur 1 cycle de 10 mois
- **Psychogénéalogie** sur 10 modules
- **Psychotraumatologie et victimologie** formation pratique avec séminaires
- **Psychanalyse - Rêve éveillé - Sexologie**

EPC : 04 42 26 86 48 - www.epc-psycho.com
Espace Beauvalle Bât. C, Rue Mahatma Gandhi,
13100 Aix en Provence

© Yuri Arcurs

Réservation : Nathalie Mercereau - 01 41 34 76 42 - nathalie@psychologies.com

LES PETITES ANNONCES DES PSYS

ILE DE FRANCE

PARIS 6E ET MONTGERON (91)
Kathy Barois-Cogrel - 01 45 44 31 89
Th. cognitives et comport., PNL, Sophro. Analytique jungien. Confiance en soi, diff. relation., conflits, pbs couple, sommeil, stress, gestion émotions, prépa. examens

PARIS 7E - 06 65 02 12 12
Héléna de Oliveira
Sophro-analyste et Thérapeute psycho-corporelle. www.sophrohelena.com

PARIS 8E - 01 45 22 48 64
Isabelle Besombes - 06 88 61 24 03
Psychothérapie et dév. personnel. Stress, dépression, dépendances, phobies. Hypn. Ericksonienne, PNL.

PARIS 9E ET NEUILLY 92
Jill Hanon - 06 03 85 93 53
Psychanalyste - Psychologue Hypnothérapeute : boulimie, anorexie analgésie, insomnie, sevrage tabac. Skype. Anglais-espagnol

PARIS 10E - 01 40 39 98 80
Institut Gregory Bateson
Centre de Consultation Thérapeutique - Thérapie Brève - Ecole de Palo Alto. www.igb-mri.com

PARIS 14E - CANNES - TTES REGIONS
Yveline Le Breton - 06 20 10 63 21
Thérapies brèves. Coaching indiv. et parental. Gestion du stress. Solitude.

PARIS 15E - 06 20 90 50 90
Delphine Bourdet
Sophrologie, Relaxation, Gestion du stress. Emotions. Perte de poids... www.lotusinparis.com

PARIS 16E ET TOUTES RÉGIONS
Jacqueline Weil - 01 46 47 91 48
Thérapies brèves - Coaching www.psychotherapeute-paris16.fr

PARIS ET SES ENVIRONS
Benoît Roques - 06 28 74 27 06
Apprendre, grandir et réussir. Séances individuelles et ateliers. http://accompagnerlascolarite.com

YERRES (91) - 01 60 46 70 77
Marie-Yvonne Bihouée
Psychothérapie. Transgénérationnel. Médiation. Stress, deuil. Pb scolaire, Conflit familial. Violence conjugale. Pb ado. www.psy-yerres.com

MAIRIE DE CLICHY (92) - 06 09 40 01 89
Mr Fernand Azinheira Viégas
Psychanalyste, sexologue. Clinique de l'adolescent. Dépendances, dépression, phobies, stress, coaching parental. Sur RV et consult. à dom. Enfts, adultes, cples. www.fernandviegas.com

BRETAGNE

LORIENT - VANNES - 06 12 17 48 71
Cabinet Marithé Couchevellou
Psychothérapeute Sophro. AT/PNL Gestion stress - Relations -Santé-Exam. Coaching dirigeants. Bilan parcours. Profil perso/prof. motiv.-compétences.

PAYS DE LA LOIRE

ANGERS - 02 41 87 49 56
Yamina Kauffmann
Psychopraticienne en Analyse Transactionnelle. Psychothérapies pour Adultes, Couples, Adolescents.

RHÔNE-ALPES

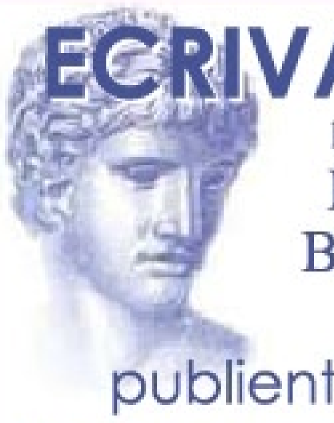
SILLINGY (74330) - 06 86 83 83 92
Annelyse Challandard
Thérapie en cabinet ou en ligne www.psychologue-online.fr

SUISSE

COPPET - 079 961 54 42
Cab. de Relaxation et de Sophrologie
Membre Ass. Suisse des Sophrologues Caycédiens Agréés. Dév. Perso. bien-être www.relaxation-sophrologie.ch

ECRITURE

L'ÉCOLE D'ÉCRIVAINS
Cours d'écriture littéraire par correspondance. Travail sur manuscrits. 83, rue des Couronnes, 75020 Paris. Tél. Fax : 01.47.97.69.83
ecrivain@club-internet.fr



ECRIVAINS
les Éditions Bénévent
publient de nouveaux auteurs
Pour vos envois de manuscrits :
Service MPM - 1 rue de Stockholm
75008 Paris - Tél: 01 44 70 19 21
www.editions-benevent.com

Les Editions Persée
recherchent de nouveaux auteurs
➔ *Envoyez vos manuscrits*
Editions Persée
29 rue de Bassano
75008 Paris
Tél. **01 47 23 52 88**
www.editions-persee.fr

Les Éditions Baudelaire
publient de nouveaux auteurs.
Envoyez-nous votre manuscrit !
Service PM
11 cours Vitton 69452 Lyon Cedex 06
Tel. : 04 37 43 61 75
www.editions-baudelaire.com

ALEPH *Chacun son style*
APPRIVOISER
Journées et stages de découverte, ateliers réguliers présentiels, par e-mail, mixtes, stages thématiques.
APPROFONDIR
Ateliers de création : Roman, nouvelle, théâtre scénario... Stages pour participants avancés présentiels ou par e-mail. Lectures-diagnostic, accompagnements personnalisés.
Prise en charge : DIF, AFDAS, Fonds de formation
L'écriture de création
01 46 34 24 27 - info@aleph-ecriture.fr
Paris, Lyon, Angers, Nantes, Bordeaux, La Rochelle, Angoulême, Niort, Toulouse, Tarbes

GRAPHOLOGIE

• **GRAPHOLOGUE SPÉCIALISÉE**
effectue portraits de personnalités, santé, expertises... L. Moulin :
06.03.63.93.69 - grapholis@orange.fr

VACANCES AUTREMENT

• **JEÛNE ET RANDONNÉE**
en décembre, janvier et février dans le Sahara Tunisien. 04.75.27.41.58
www.jeune-et-meharee.com

• **VOYAGES INTÉRIEURS INITIATIQUES**
Dév. personnel et spirituel, Aventure du Beau, dans des lieux porteurs d'énergie : Egypte, Italie, Désert...05.57.97.30.82
www.voyages-interieurs.com

PRATICIENS SANTÉ

• **RAFAEL VALDERRAMA - 06 63 28 99 26**
«Soyez bien et sentez-vous bien où que vous soyez». Mon choix du bien-être.
Insomnie, constipation, peur.

SOPHROLOGIE

Découvrez LA SOPHROLOGIE
auprès de nos professionnels

Chambre Syndicale de la Sophrologie
www.chambre-syndicale-sophrologie.fr

1ère École Française de Séduction
DEPUIS 1995
Véronique J. & Co

Stages ludiques et pratiques - Conférence
01 42 61 84 45 ou 06 03 24 97 73 - www.ecoledeseduction.com

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

adamael van Singer
déprogrammation par PSYCH-K®, ADN, travail énergétique multidimensionnel, nature .. intégration d'Être en transmigration / Walk-In
Skype possible
français, allemand, anglais
www.adamael-therapeute.ch
contact@adamael-therapeute.ch
portable: 0041(0)798219133

COACHING DE VIE

ACCOMPAGNEMENT PRO. PERSONNALISÉ
Réconcilier identité perso. et pro. pour construire son projet de vie
Bilan de parcours individualisé
Coaching / Ateliers mensuels / Stages
Aïcha Bosc Conseil - 06.07.48.43.32
www.aicha-bosc-conseil.fr

• **COACHING SPORTIF À DOMICILE**
sur mesure, pour retrouver la ligne, vous sentir bien dans votre corps. Paris / Proche banlieue. 06.84.33.01.40
http://altius-coaching-sportif.fr

• **ACCOMPAGNEMENT AU CHANGEMENT !**
Coach certifiée Process Com, Constellation d'organisation, Constellation familiale...
Paris 06 09 24 18 65 www.cftconseil.com

• **COACHING EXCELLENCE - 06 86 89 44 67**
Coaching Personnel / Professionnel
Savoir faire et être - Accompagnement
www.coaching-excellence-paris.com

• **ST-MAUR (94) - MICHELLE DEVOUCOUX**
Coach certif. aide à l'estime de soi et à résolution de problèmes divers.
06.35.29.00.22 www.attractivecoach.com

STAGES

• **FORMATION LOGOTHÉRAPIE V. FRANKL**
«A la découverte du sens de notre vie» par Léo Abrami, analyste existentiel, Arizona
20-21/12, Paris 15 - www.logotherapy.us

• **TANTRA C. LORAND 01 42 09 41 23**
Soirées (75) 12/9 & 3/10. Massage tantrique pour couples 5-7/10. Formation tantra 30/10-3/11 1er module (inscript.). TPulsing la Joie 19-21/10. Qui suis-je ? 7-11/11. Identité et sexualité H/F 16-18/11. Mass. tantrique et Tao 30-11/2-12
www.tantrachristinelorand.com

• **TOUSSAINT, NORMANDIE, 108 KM PARIS**
Stage résidentiel développement personnel par l'écriture du récit de vie. 06.25.53.58.12 - Ph. Costa, écrivain, psychan. - **www.stageecriresavie.info**

• **CLÉS POUR LE COUPLE**
A vivre en couple : 2 jours pour retrouver l'intensité relationnelle.
R. Paris : 17-18/11/2012 et 16-17/2/2013
01.30.54.71.96 - www.caradot.fr

Bouclage de décembre
le 29 octobre 2012

MISE EN RELATION

• **BING ! RENCONTRES H/F AMICALES**
ou amoureuses, dans votre région, 24h/24 au 08.92.39.11.12 (0,34€/mn)
ou sur www.bing.tm.fr

• **HOMO ? SEUL(E) ?**
Rencontres de qualité «Hors-Ghetto»
Club créé en 1980 - Toutes régions
Doc. gratuite. Tél. : 04.66.23.41.23 GIP

FAITES DES RENCONTRES SÉRIEUSES
dans votre région, avec Personnes Libres, classées selon âge et département.
Demandez la doc. gratuite : «AFFINIS»
Envoi discret, sans engagement.
Tél. 0820.390.200 - www.affinis.fr

• **POUR VIE À 2 : RECEVEZ DISCRÈTEMENT**
la liste des solitaires souhaitant rencontrer personnes libres et sérieuses de votre âge, dans votre région. CIA (PC) 5 rue Goy 29337 Quimper - Tél. : 02.98.55.33.96
www.unioncia.com

POINT RENCONTRES MAGAZINE
Ni club, ni agence
Réservé aux rencontres sérieuses de particulier à particulier. Doc. gratuite ttes régions sous pli discret :
0800.02.88.02 - Appel gratuit

• **34A, CHEF EN BÂTIMENT, GD BRUN, YX**
noisettes, un vrai charme, attentif aux autres aimant natation, randos,expos... renc JF. 28/35 ayt «tendresse et écoute»...
Marie d'a - 06.62.85.86.56

• **47A, EDUCATRICE, BIEN MORALEMENT**
physiquement, aimant la psychologie, les voyages, la marche... renc H. 40/60 «sincère»...
Marie d'a - 06.62.85.86.56

MARIDA
Une Equipe, une Expérience certaine, des Rencontres Sélectives Nationales, Internationales, des Loisirs Choisis.
Tél. : 06.99.94.19.44 - www.marie-da.com

• **JOLIE FME,58A,DANS L'ÉVENEMENTIEL**
international, fémin. et personnalité, passion. histoire de l'art, voys, renc H.60/70 aimant «ttes les joies de la vie»...
Marie d'a - 06.62.85.86.56

• **58A. ENSEIGNANT, VRAI GENTLEMAN,**
grande capacité d'écoute, également cinéphile et mélomane renc F. 48/62 «ouvert sur le monde»...
Marie d'a - 06.62.85.86.56

FEMMES

• **95-75 - F. 63A., MARIÉE, RUBENS, MÉLOMANE,**
ch. harmonie, connivence, tendresse. Quel H. esseulé, cultivé, câlin, fiable sera mon âme soeur ?
Ecrire Journal, Réf. Psy. 322/01

LANGUES CULTURE

Vous écrivez ?
Nous recherchons de
NOUVEAUX AUTEURS
Diffusion - Réécriture - Presse
SERVICE MANUSCRITS :
Les Éditions *Elzévir* – 11 rue Martel (P/M)
75010 Paris – Tél. 01 40 20 09 10
www.editions-elzevir.fr

plus de services pour mieux-vivre

PSYCHOLOGIES MAGAZINE - WWW.PSYCHOLOGIES.COM

FORMATIONS

A NOS LECTEURS & INTERNAUTES

Vous recherchez une formation pour votre **bien-être personnel** ou pour vous **réorienter** professionnellement ?

Retrouvez toutes les offres de nos organismes de formation sur

www.psychologies.com/formation/home

En quelques **clics**, notre **moteur de recherche** vous donnera accès directement à :

- leurs propositions de formations ou de stages en développement personnel.
- tous nos conseils, toutes les réponses aux questions que vous vous posez avant de démarrer une formation.
- la description des disciplines auxquelles vous pouvez vous former.

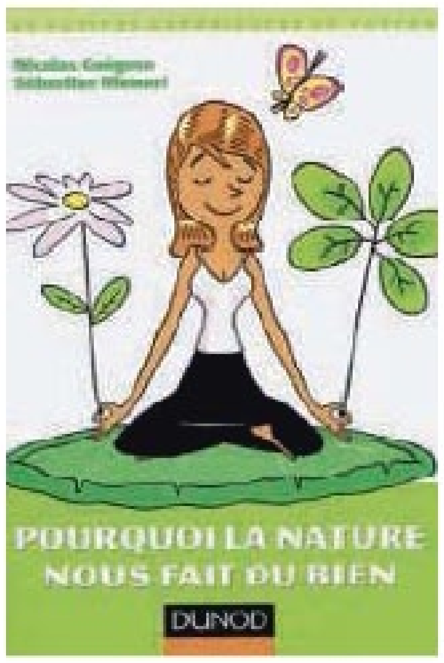
Ils nous ont fait **CONFIANCE** :

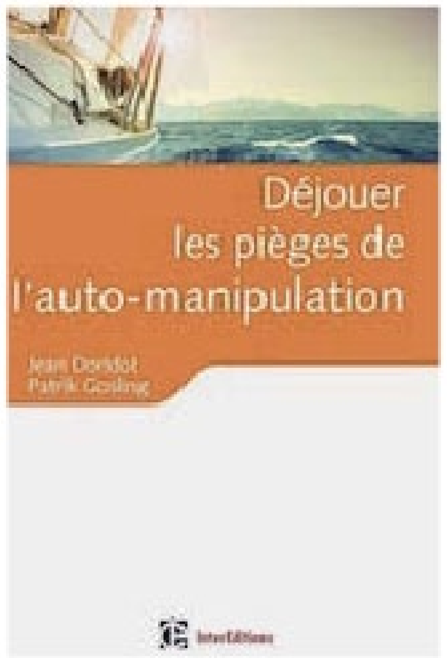
- **Ecole du corps conscience**
- **IFFP**
- **IRETT**
- **Praxisa**
- **ISTHME**
- **Institut de formation sophrologie**
- **ICH**
- **ANDC**
- **IFHE**
- **Savoir Psy**
- **Institut Hoffmann France – K. Reuter**
- **Ephilogie**
- **Institut de formation Joël Savatofski**
- **EPC - Ecole de Psychologie Clinique**
- **ECH Tellergium**
- **IFPNL**
- **Ecole du Rêve Eveillé Libre**
- **CLK Formation**
- **Ecole du toucher psychocorporel**
- **Satranga**
- **Cenatho**
- **Ecole Parisienne De Gestalt – EPG**
- **Institut Hoffmann France - SAT**
- **Elizabeth Rojas**
- **Happytude**
- **Artec Formation**
- **Aicha Bosc**
- **Ecole Plénitude**
- **Véronique Brousse**
- **Centre d'Etudes en psychodrame et techniques d'action**

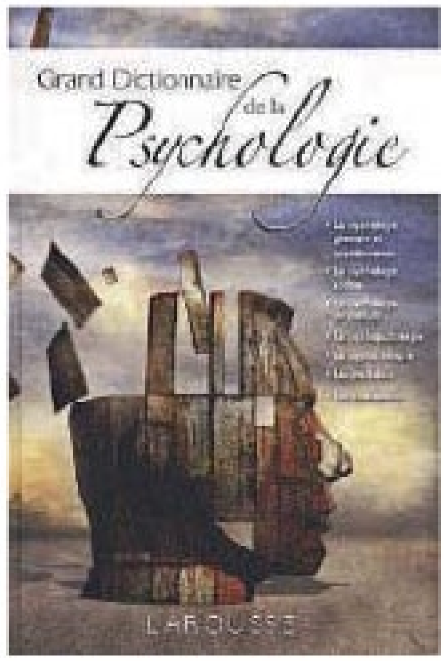
LE SPECTACLE MUSICAL DE LA RENTRÉE
AU PALAIS DES SPORTS DE PARIS
Dove Attia & Albert Cohen présentent
1789
LES AMANTS DE LA BASTILLE
UNE HISTOIRE D'AMOUR ET DE RÉVOLUTION
Mise en scène et chorégraphie
Giuliano Peparini
www.1789lesamantsdelabastille.com
VIRGIN - FNAC - AUCHAN - CARREFOUR - LECLERC - GÉANT
www.ticketnet.fr - www.fnac.com
ALBUM
DISPONIBLE
ÉCOUTEZ NRJ ET GAGNEZ VOS PASS VIP
SUIVEZ-NOUS SUR :
NRJ
HIT MUSIC ONLY !*
Jeu gratuit sans obligation d'achat. Règlement complet disponible sur nrj.fr
Design : www.créations-homa.com / Logo : Julien Cohen
DeBonneville-Orlandini
*Que du hit sur NRJ !

Notre sélection du mois

Pages coordonnées par Erik Pigani, avec Elsa Godart, Christine Sallès et Marie-France Vigor







PSYCHOLOGIE

Ces gens qui explosent de colère, de peur ou de tristesse

A. J. Bernstein

Que se passe-t-il en vous lorsque, sous vos yeux, l'un de vos proches éclate en sanglots, se met en rage ou bien s'écroule sous l'effet d'une angoisse aussi énorme que passagère ? Car ceux qui explosent subitement et sans que l'on s'y attende sont loin d'être rares. Il y a, bien sûr, les « soupe au lait » qui s'emportent rapidement et dont la susceptibilité les rend bien souvent difficiles à gérer ; mais il y a également tous ceux dont les débordements émotionnels – de peur, de tristesse, d'anxiété, d'impatience… – sont pénibles, effrayants, ou simplement embarrassants. Après avoir étudié ce sujet pendant des années, Albert J. Bernstein, psychologue américain de renom, propose des solutions et des stratégies pour nous permettre de garder notre calme, nous protéger et aider ces proches en question à mieux gérer leurs propres émotions. Réédition poche indispensable d'un livre qui peut s'avérer salvateur…

Pocket, "Évolution", 544 p., 8,40 €.

Pourquoi la nature nous fait du bien

N. Guéguen et S. Meineri

La « psychologie de l'environnement », une nouvelle branche de la psy ? Oui. Depuis une vingtaine d'années environ, cette discipline s'intéresse à la façon dont notre environnement immédiat – la nature ou notre habitat – peut affecter notre fonctionnement psychologique, notre bien-être mental et notre comportement. C'est ainsi que les auteurs ont recensé une bonne centaine d'expériences, tests et travaux sur les vertus du jardinage, l'impact des odeurs, de la lune ou du soleil, les profils ou les opinions écologiques… Dans la collection "Les Petites Expériences de psycho", un essai pour le moins original, complété par de solides références de livres et d'articles.

Dunod, 286 p., 16,90 €.

Déjouer les pièges de l'auto-manipulation

J. Doridot et P. Gosling

S'il est un manipulateur de qui il faut se méfier, c'est bien soi-même ! Pour se laisser berner, rien de plus efficace, en effet, que nos propres croyances erronées et autres sources d'influences inconscientes susceptibles de déformer la réalité. C'est ainsi que la peur d'échouer nous mène à l'échec, ou que trop vouloir conduit la plupart du temps à ne pas pouvoir. Deux psychologues s'appuient sur des recherches récentes et des exemples concrets, tant français qu'américains, pour nous aider à reprendre plus librement le contrôle de nos propres actes. Y compris en admettant que nous sommes tous manipulables par les autres…

InterÉditions, 200 p., 19,90 €.

La Tyrannie du choix

R. Salecl

Dans cet ouvrage à la fois clair et argumenté, Renata Salecl propose une réflexion sur le choix et ses limites. La philosophe et sociologue slovène dénonce une société qui nous donne l'illusion de maîtriser notre vie : dans la sexualité, au travail, dans la création artistique, dans la vie sociale et, bien sûr, pour la procréation… Alors que nous n'avons en réalité même plus le choix de ne pas choisir ! Si bien que notre course à la liberté peut vite devenir une forme d'aliénation. Contre cela, l'auteure offre des pistes pour se libérer de cette « tyrannie » du choix.

Albin Michel, 212 P., 19 €.

Grand Dictionnaire de la psychologie

Coll.

Avec trois mille articles et les définitions de deux mille cinq cents termes, ce dictionnaire, rédigé par cent cinquante spécialistes, référence tous les domaines de la psychologie : générale,

expérimentale, cognitive, sociale, différentielle... On y trouve également un développement encyclopédique pour certaines définitions, des illustrations, la chronologie générale, les grands psys, un glossaire anglais-français, des notices historiques, des bibliographies indispensables... Déjà considérée comme un excellent ouvrage de référence il y a vingt ans, cette nouvelle édition revue et actualisée sera un parfait cadeau de rentrée universitaire pour les étudiants.

Larousse, 1102 p., 57,90 €.

PSYCHANALYSE

Les Mystères de l'art

C. Paradas

La psychanalyse s'est toujours intéressée à l'art, comme en témoignent les écrits de Freud sur Léonard de Vinci ou ses commentaires sur la *Gradiva*, la nouvelle de l'écrivain Wilhelm Jensen. Mais qu'est-ce qui se joue au cœur du processus de création ? Que ressent-on vraiment face au sentiment esthétique ? Qu'est-ce qui fait la spécificité d'un artiste ? Autant de questions auxquelles répond avec brio le psychiatre, psychanalyste et psychothérapeute Christophe Paradas dans cet essai richement documenté. Et, partant à la rencontre de Beethoven, Malraux, Proust, Hemingway..., il rend compte de ce que décrivait déjà Giacometti : « Ces mystères qui existent sur tout, en tout. »

Odile Jacob, 322 p., 25,90 €.

PHILOSOPHIE

Conseils hautement philosophiques à usage quotidien

J.-F. Paillard

Vous vous demandez peut-être comment accéder au bonheur ? Comment lutter contre l'angoisse liée au mariage, ou encore ce qu'il faut faire pour cesser de s'ennuyer ? Si c'est le cas, plongez dans cet ouvrage de l'écrivain et journaliste Jean-François Paillard, et écoutez les conseils sages, avisés et très pratiques de Jean-Jacques Rousseau, Søren Kierkegaard ou Arthur Schopenhauer. Partant de questions de la vie courante, l'auteur propose des réponses adaptées en puisant dans le vaste corpus de la philosophie. Ce qui permet non seulement de résoudre des dilemmes quotidiens, mais aussi d'enrichir sa culture.

Milan, 272 p., 14,95 €.

La Beauté

F. Schiffter

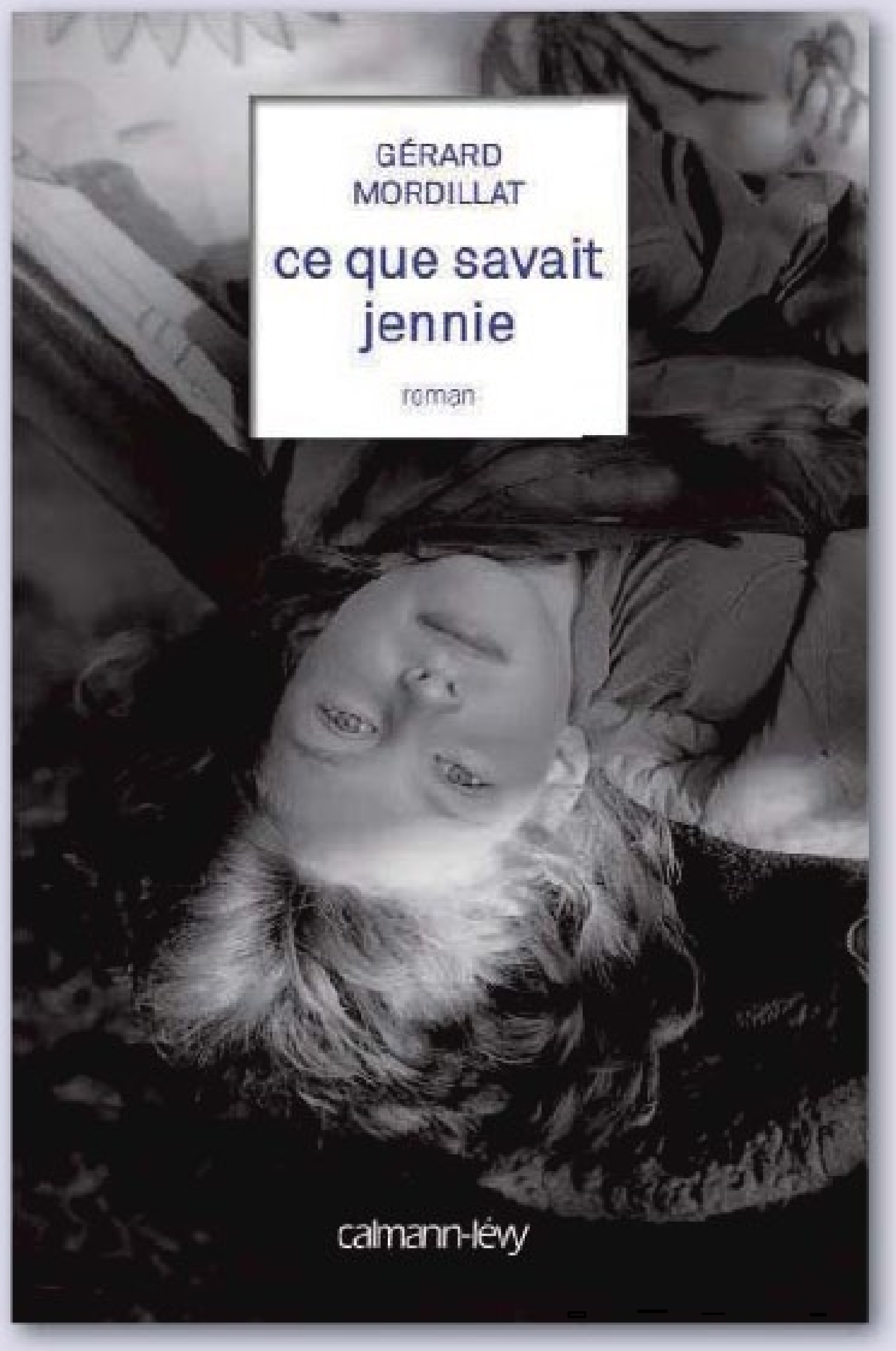
Après sa délicieuse *Philosophie sentimentale* (Flammarion, 2010), le philosophe Frédéric Schiffter nous séduit à nouveau dans son dernier opus consacré à la beauté. Plus qu'un essai, cet ouvrage est un véritable hommage à « l'éducation esthétique ». Il nous emmène dans une balade au cœur de l'émotion, de la contemplation, du silence, et rappelle que « la beauté naît du flirt intime entre le monde et l'imagination ». Un pur plaisir de lecture.

Autrement, 128 p., 14 €.

© François Catonné

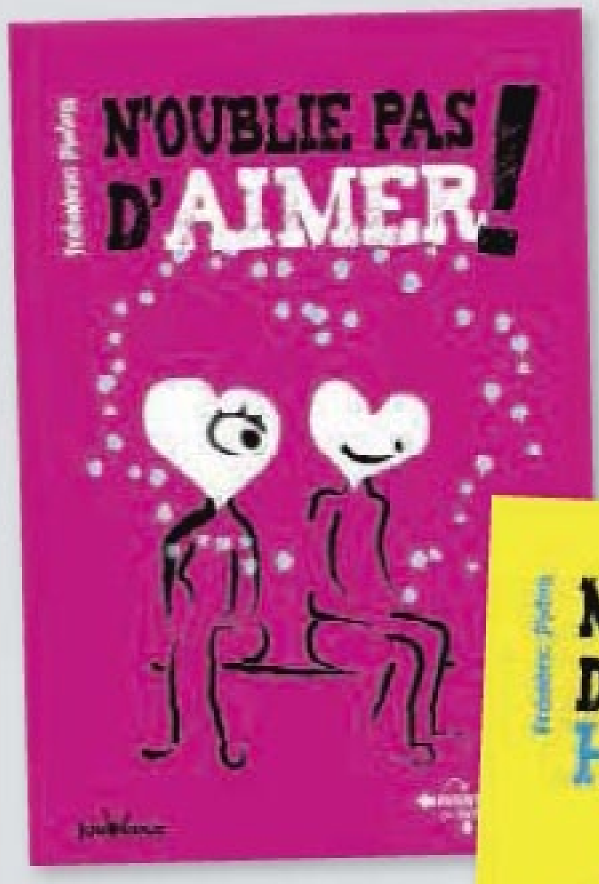
GÉRARD MORDILLAT
Ce que savait Jennie

« À fleur d'émotions et de colères rentrées, le tableau corrosif d'une époque sans foi ni loi. »
Le Monde des livres

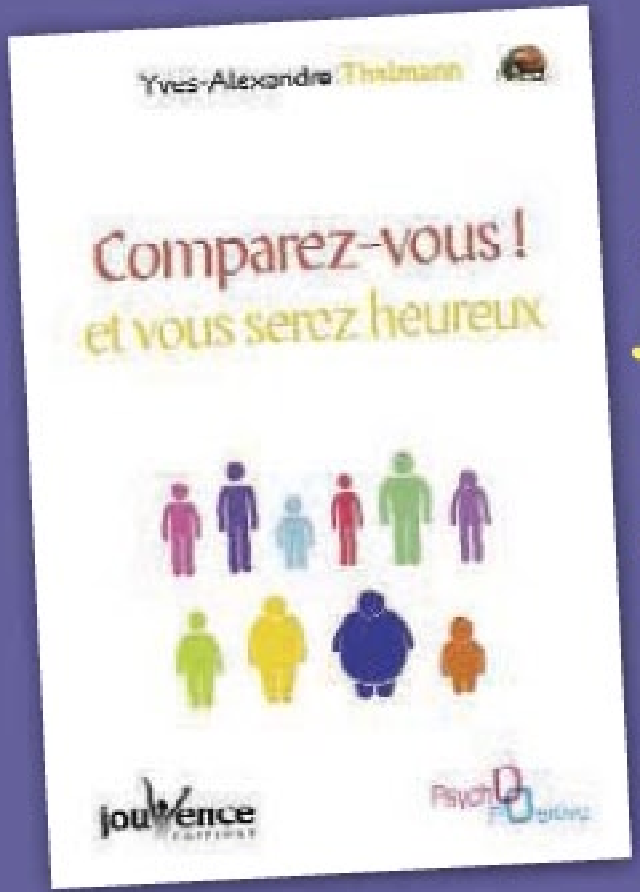


calmann-lévy

LA NOUVELLE COLLECTION DE ROMANS INITIATIQUES



À paraître en octobre 2012

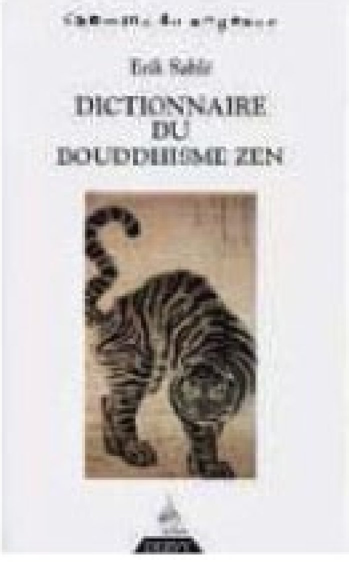


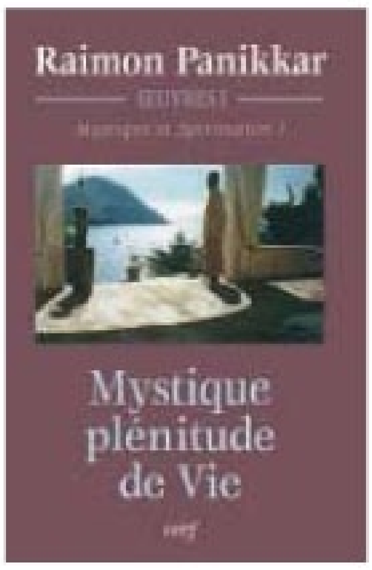
Se comparer est inévitable, se comparer judicieusement est une des clés de l'épanouissement personnel !

Ce nouveau livre d'Yves-Alexandre Thalmann nous offre un levier pour être toujours plus heureux !

jouvence EDITIONS
L'éditeur du bien-être

www.editions-jouvence.com





SPIRITUALITÉ

Dictionnaire du bouddhisme zen

E. Sablé

Auteur spécialisé en spiritualité, notamment dans le zen, Erik Sablé reprend ici tous les mots de cette tradition spirituelle pour nous les expliquer avec une plume légère et un ton direct qui rendent accessibles toutes les notions les plus délicates à percevoir. On trouvera aussi, dans ce petit livre, les références des « patriarches » et maîtres zen les plus importants.

Dervy, 280 p., 12 €.

Mystique, plénitude de vie

R. Panikkar

« **L**a vie est recherche ; l'aventure est nouveauté radicale ; la création se produit chaque jour, c'est quelque chose de nouveau et d'imprévisible », affirmait Raimon Panikkar (1918-2010). Celui qui considérait la religion non comme une théorie, mais plutôt comme une expérience de vie nous a légué une œuvre considérable. Né à Barcelone d'une mère catalane et catholique et d'un père indien et hindou, il connaît très tôt la multiplicité des cultures et la diversité des traditions. Aussi, il n'a cessé de rendre hommage à cette diversité, aussi bien dans ses écrits et dans ses activités que dans ses engagements spirituels. Ordonné prêtre en 1946, il obtient son doctorat de philosophie et devient l'un des plus éminents spécialistes du bouddhisme et du dialogue interreligieux, qu'il a développé et traduit dans une cinquantaine de livres pour ériger des ponts entre l'Occident et l'Orient. Sa pensée est aujourd'hui un véritable exemple pour retisser du lien au cœur même des différences. À (re)découvrir.

Cerf, 480 p., 49 €.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

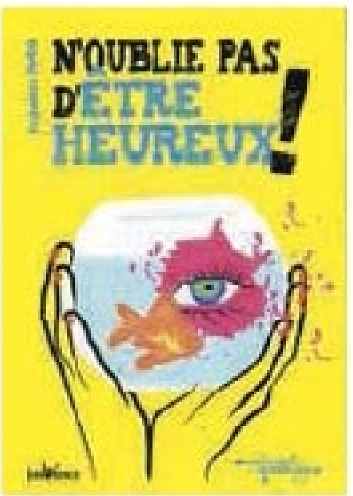
Mon big bang intérieur

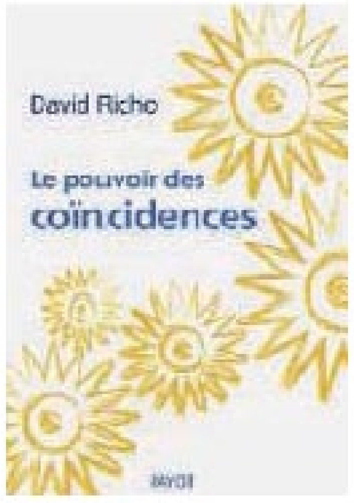
C. Rialland

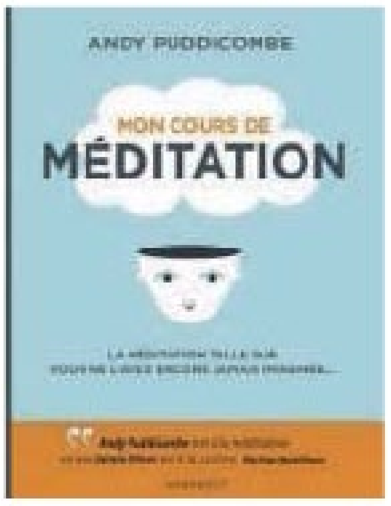
Psychologue et psychothérapeute spécialisée en psychogénéalogie, Chantal Rialland a conçu un véritable « petit guide de la métamorphose intérieure » en cinq étapes (se donner l'autorisation de changer sa vie, gérer autrement les problèmes…). Ce n'est bien sûr pas le premier livre sur ce thème, et tous les sujets abordés sont déjà bien connus dans le développement personnel (méditer, penser positif, savoir dire non, fuir les personnes nocives…). Mais voilà une synthèse qui nous donne les bons outils pour amorcer un changement à notre propre rythme.

Marabout, 286 p., 15,90 €.

télé 7 JOURS
APPRENEZ À BIEN DANSER ET FAITES-VOUS PLAISIR...
Passion de la Danse
LA MÉTHODE FACILE POUR APPRENDRE À BIEN DANSER CHEZ VOUS ET À VOTRE RYTHME
Le DVD N°1 + le fascicule
1€,99* seulement
en + de Télé 7 Jours
ROCK 1 SALSA 1
ROCK & SALSA
www.passiondeladanse.fr
En partenariat avec
Chérie FM
CHAQUE SEMAINE EN VENTE AVEC TÉLÉ 7 JOURS
GOUTAL AGENCE TE
* 1,99€ le DVD n° 1 + le fascicule + 1€ Télé 7 jours soit 2,99€ l'offre couplée.







N'oublie pas d'être heureux !

F. Ploton

Après leurs "Petits Cahiers d'exercices" et leurs "Bloc-Notes santé", les éditions Jouvence lancent une nouvelle collection interactive de développement personnel baptisée "Aventures intérieures". Il s'agit ici de romans initiatiques conçus pour nous permettre de regarder notre expérience personnelle sous des angles et un jour nouveaux, voire inattendus. Chaque histoire est ponctuée de questionnaires, de tests, de conseils, d'exercices, et laisse libre chacun de choisir le dénouement qui lui convient. Une belle idée, dont les deux premiers titres (le deuxième étant *N'oublie pas d'aimer !*) ont été rédigés par le journaliste et écrivain Frédéric Ploton.

Jouvence Éditions, 160 p., 16,90 €.

Le Pouvoir des coïncidences

D. Richo

Il arrive parfois que certaines coïncidences – par exemple rencontrer la bonne personne au bon moment… – changent radicalement le cours de notre vie. Ces événements étranges, qui peuvent même être répétitifs, semblent nous montrer qu'il y aurait un « ordre caché » dans l'univers, une dimension d'une infinie complexité qui échappe à notre logique rationnelle. Négligés, si ce n'est tournés en dérision par la psy orthodoxe, ces coïncidences ont pourtant été étudiées par de grands psys, en premier lieu par Carl Gustav Jung, qui les a nommés « synchronicités ». Psychothérapeute et enseignant à l'Institut Esalen, en Californie, David Richo (à qui l'on doit déjà *Les Cinq Choses qu'on ne peut pas changer dans la vie*, Payot, "Petite Bibliothèque", 2012) nous explique pourquoi la synchronicité montre que notre vie n'est pas guidée uniquement par le hasard. C'est pourquoi, apprenant à écouter les « signes » qui ponctuent notre existence, il est plus facile de prendre les bonnes décisions au bon moment. Une approche rare, résolument spirituelle, qui invite aussi à une réflexion profonde sur le sens de la vie et notre place dans le monde.

Payot, 272 p., 20 €.

Mon cours de méditation

A. Puddicombe

Ce qui particularise ce guide, dans le flot continu d'ouvrages censés nous initier à la méditation, c'est son formidable sens de la pédagogie. Pas à pas, après nous avoir donné les explications d'usage sur l'utilité de la méditation, l'expert britannique Andy Puddicombe nous montre comment savoir s'accorder quelques minutes, savoir ne rien faire, être plus attentif et moins impatient, localiser ses émotions, « scanner son corps », respirer, se centrer, faire de la place dans son esprit… et mille autres conseils, exercices ou témoignages. Une méthode simple, pragmatique et pétillante.

Marabout, 254 p., 15,90 €.

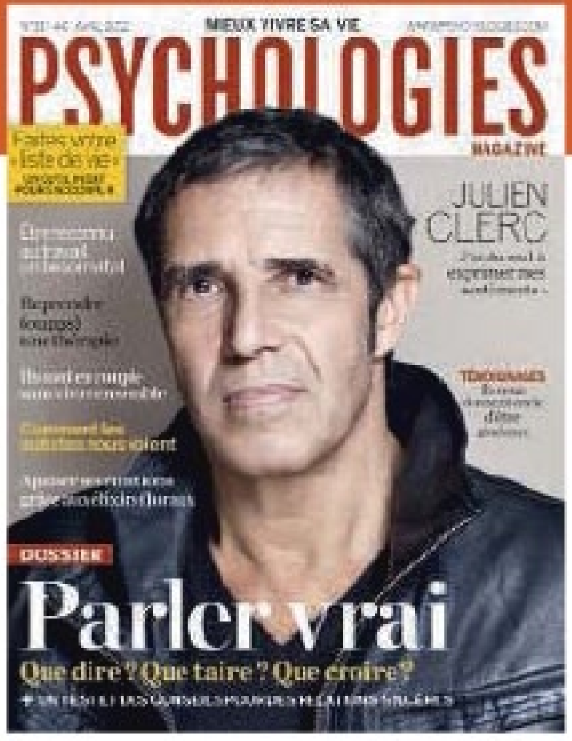
ÉDUCATION

À chaque jour ses prodiges

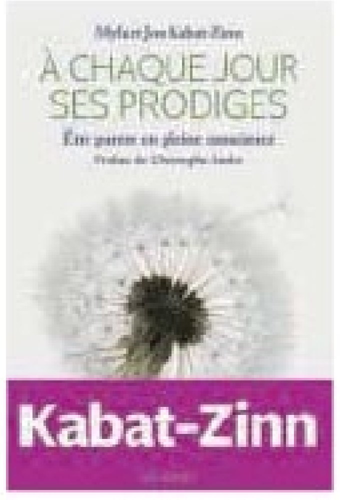
M. et J. Kabat-Zinn

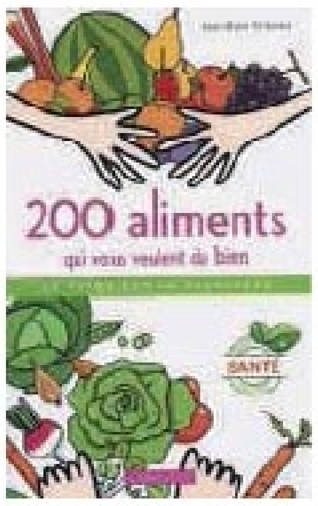
Sous-titré plus clairement « Être parent en pleine conscience », cet ouvrage a pour auteurs ce couple de précurseurs américains de la méditation en pleine conscience, qui en proposent ici une initiation avec beaucoup de pragmatisme et de sagesse à partir de leur propre expérience familiale. D'inspiration bouddhiste, la pleine conscience est la capacité à être à l'écoute ici et maintenant à 100 %, dans l'acceptation du réel et sans jugement. Cette technique de méditation, déjà utilisée dans des hôpitaux comme « outil » thérapeutique, permettra aux parents qui en feront la démarche d'éviter les automatismes d'agacement ou de négligence, et de garder à l'esprit ce qui

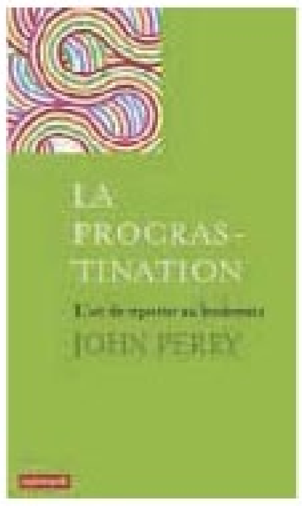
ABONNEZ-VOUS



Nos meilleures offres sur
INTERNET
www.psychologiesabo.com
PLUS FACILE ET PLUS RAPIDE
Service clients : PSYCHOLOGIES - Service abonnements BP 50002 - 59718 Lille Cedex 9
02 77 63 11 27 du lundi au vendredi, de 9 h à 18 h.







compte vraiment dans leur vie quotidienne avec leurs enfants. Un vrai travail de concentration !

Les Arènes, 416 p., 24,80 €.

L'Enfant et le Savoir

M. Menès

Un quart des enfants d'âge scolaire ont des difficultés d'apprentissage qui n'ont souvent rien à voir avec leurs capacités car, pour apprendre, il faut en avoir envie ! Et ce n'est pas uniquement une question de motivation : les non-dits, le besoin de dépendance ou la peur de l'abandon offrent autant de raisons de refuser de « savoir »... pour éviter de souffrir. Du bébé à l'ado, une psychanalyste et psychothérapeute en centre médico-psychopédagogique explique pourquoi et comment peut se développer ou non la curiosité intellectuelle. Illustrée par de nombreux exemples, sa démonstration est riche d'enseignements. Pour les parents autant que pour les enseignants.

Seuil, 192 p., 17,50 €.

SANTÉ

200 Aliments qui vous veulent du bien

J.-M. Delecroix

Du pamplemousse au pleurote en passant par le curcuma ou le romarin, un naturopathe fait le point sur les bienfaits de deux cents aliments de base avec autant de fiches illustrées. En s'appuyant sur ce que les recherches actuelles et les expériences en cours peuvent nous apprendre, il nous donne aussi des conseils pratiques pour les choisir et les cuisiner.

Larousse, 448 p., 19,90 €.

SOCIÉTÉ

La Procrastination

J. Perry

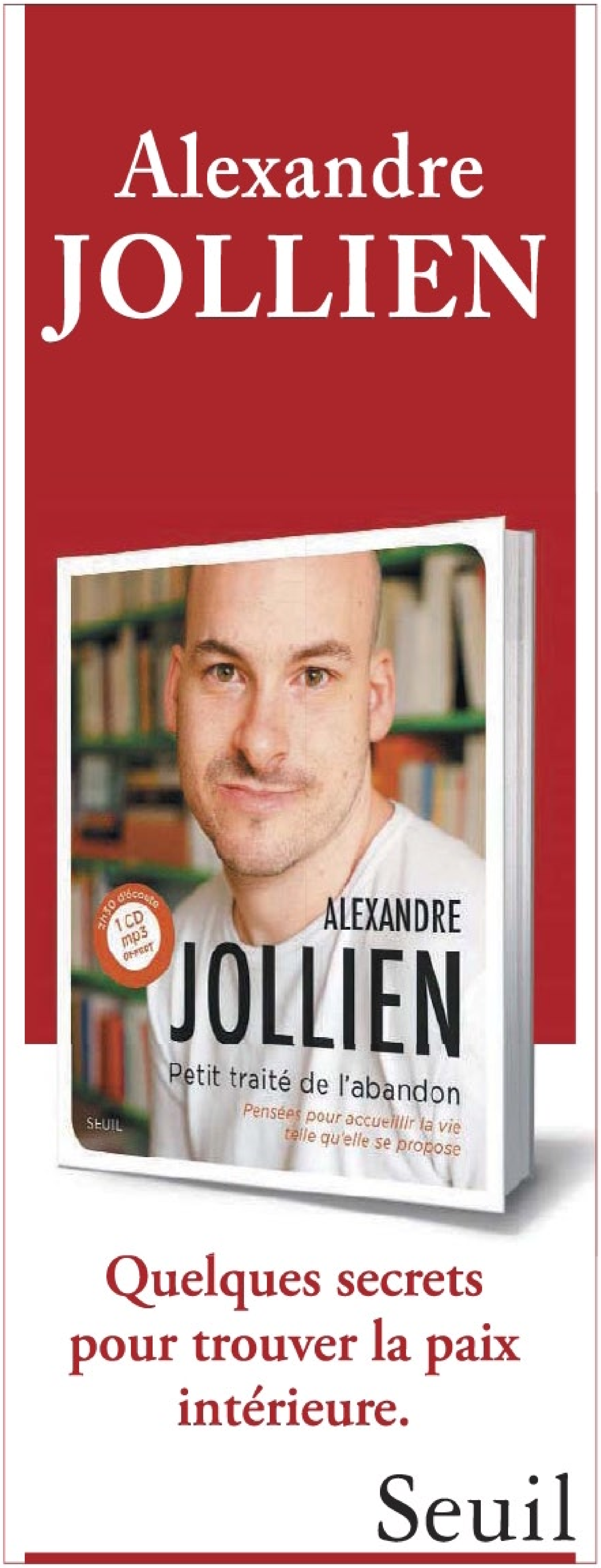
L'art de tout remettre au lendemain est souvent vécu comme un handicap, voire comme un véritable défaut. Pourtant, ce comportement peut au contraire se révéler être une chance, comme tente de l'expliquer avec humour et intelligence le philosophe américain John Perry dans ce petit essai étonnant. À condition d'appliquer ce qu'il appelle la « procrastination structurée », une stratégie qui permet d'organiser la liste des choses à faire par ordre de priorité et d'importance. Une façon originale de transformer une faiblesse en force...

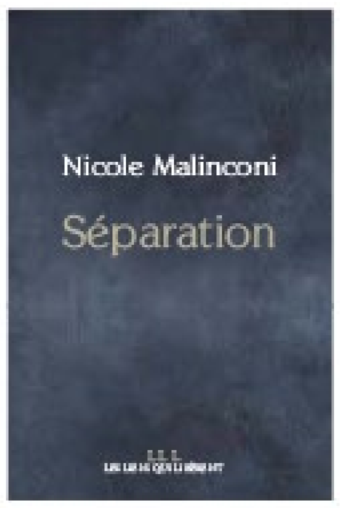
Autrement, 150 p., 14 €.

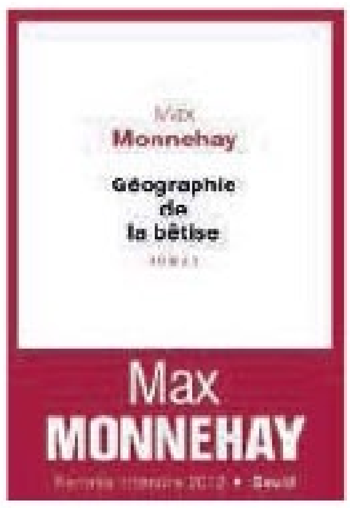
La Vraie Histoire des infirmières

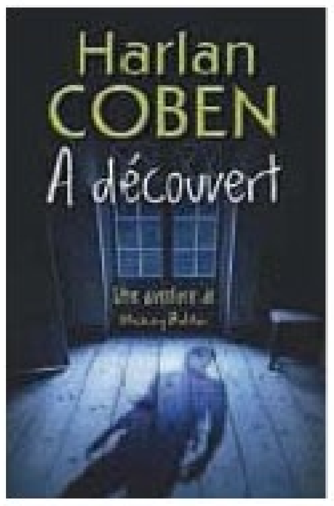
P. Duley

Il a fallu des siècles pour que la servante dévouée et la dame charitable qui consacraient









leur existence à ceux qui souffrent deviennent, à partir des années 1850 en Grande-Bretagne, des professionnelles dûment diplômées. Cette histoire quasi rocambolesque nous est retracée ici par le journaliste Philippe Duley. Illustré de dizaines de documents et photos d'époque, ce beau livre nous permet également de (re)découvrir la place de ces héroïnes au cinéma, dans les séries télévisées ou les romans-photos, sans oublier une évocation pudique des visions fantasmatiques qu'ont pu éveiller les blouses blanches… Un hommage trop rare à celles qui, chaque jour, consacrent bien plus que leur temps et leur énergie pour apaiser, écouter, réconforter.

Chronique Éditions, 146 p., 29 €.

RÉCIT

Séparation
N. Malinconi

« **C**omment savoir, au moment où l'on parle à un psychanalyste, si l'on ne refait pas avec les mots le même nœud que celui qui vous a construit, qui tourmente votre vie ? » Dans cette séparation, l'écrivaine belge Nicole Malinconi revient sur le processus de travail d'un psy et de son patient et, surtout, sur la difficulté de mettre fin à cette relation si particulière. Une nécessité qui n'a rien d'évident pour l'analysant, tant l'attachement peut être fort, souvent de l'ordre du sentiment amoureux, « le propre de la perte consiste bien à ne pas savoir d'avance si l'on retrouvera jamais ce que l'on a perdu ». Un récit qui touche au plus près le cœur de la relation patient-analyste.

Les Liens qui libèrent, 144 p. 15 €.

ROMANS

Géographie de la bêtise
M. Monnehay

Pour ne plus souffrir d'ostracisme, Pierrot, un gars « pas comme tout le monde », décide de fonder son « village des fous » où pourraient vivre ses semblables. La romancière française Max Monnehay nous offre ici son second volume, un récit tragi-comique dans lequel elle interpelle avec drôlerie. Ses personnages s'en donnent à cœur joie et soulèvent de nombreuses questions : peut-on quantifier la bêtise? Que se passe-t-il si l'on mélange les fous et les normaux? Et quels risques court-on si l'on confond bêtise et folie ? Peut-on encore vivre tranquillement sa différence sans se sentir exclu, ou sans s'exclure de la société ? À méditer…

Seuil, 228 p., 17 €.

Open City
T. Cole

Signé par un Américain né de parents nigérians, ce premier roman puise dans des influences multiculturelles évidentes. Le narrateur est Julius, un jeune médecin interne en psychiatrie. Épuisé par son travail, en crise avec sa compagne, il déambule dans les rues de New York afin de se vider la tête. Le fruit de ces promenades sans fin, mais également les réflexions nées de rencontres fortuites ou programmées, l'amènent à s'interroger sur le pourquoi de son mal-être et, au final, à partir en quête de ses propres racines. Dans cette histoire, New York est un personnage miroir, une ville multiraciale en pleine crise économique, dont les citoyens réécrivent sans cesse l'identité, un palimpseste humain et urbain.

Denoël, 352 p., 21,50 €.

À découvert
H. Coben

Après la mort de son père, Mickey s'installe chez son oncle Myron. Une nouvelle vie commence alors : nouveau lycée, nouveaux amis, nouveaux ennemis, nouvelles habitudes… Et Ashley, nouvelle petite amie. Lorsqu'elle disparaît, Mickey mène son enquête, hanté par une mystérieuse femme chauve-souris, et sera confronté à ses propres secrets de famille. Ce bon thriller à la Coben, qui donne naissance à un héros lycéen, est destiné cette fois-ci aux grands ados. Ils apprécieront l'écriture désinvolte, traduction de l'état d'esprit d'une certaine jeunesse américaine, et cette histoire aussi étrange qu'haletante, à la limite du fantastique, qui risque de les tenir éveillés toute une nuit.

Pocket Jeunesse, 288 p., 18,90 €.

DVD

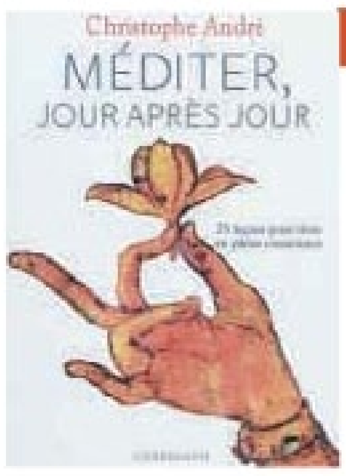
Les Sacrifiés des ondes
J.-Y. Bilien et M. Layet

Voici un véritable documentaire sur les « électrosensibles », ces personnes qui semblent être hypersensibles aux ondes électromagnétiques artificielles – téléphones mobiles, réseaux électriques, micro-ondes, 3G, wifi… – dans lesquelles nous baignons aujourd'hui. Une belle part de ce film est consacrée aux témoignages des victimes de l'électrohypersensibilité, à leur souffrance, à la façon dont leur syndrome a, pendant des années, été catalogué dans les maladies psychiques ou psychosomatiques, parfois sous le terme de « dépression avec névrose obsessionnelle »… De grands noms de la science et de la médecine, tels que les professeurs Luc Montagnier et Dominique Belpomme, ou le scientifique Jean-Paul Biberian, interviennent pour expliquer pourquoi ces ondes ont une action nocive sur le corps et l'esprit humain, et pourquoi ce mal nous concerne tous. Un documentaire édifiant, filmé avec imagination et sensibilité, pour un sujet qui risque de rester d'actualité pendant longtemps.

BigBangBoum Films, un DVD, 70 min, 22 € (sur commande ou en location sur filmsdocumentaires.com).

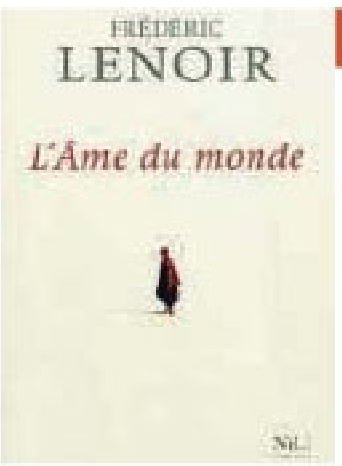
Le palmarès des livres du « moi »

CLASSEMENT FNAC/*PSYCHOLOGIES* AOÛT 2012
Avec *Psychologies magazine*, découvrez chaque mois le palmarès des meilleures ventes de la Fnac, établi à partir de tous les points de vente de l'enseigne.



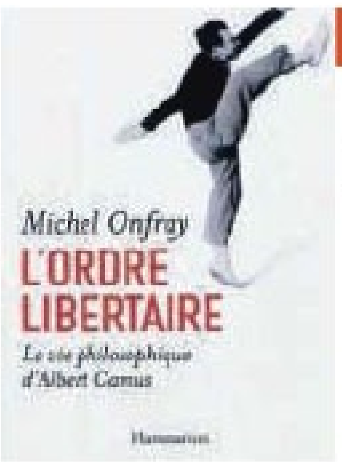
PSYCHOLOGIE

1	2	3
Méditer, jour après jour Christophe André L'Iconoclaste, 2011	**« J'ai tout essayé »** Isabelle Filliozat JC Lattès, 2011	**Louis, pas à pas** Gersende et Francis Perrin JC Lattès, 2012



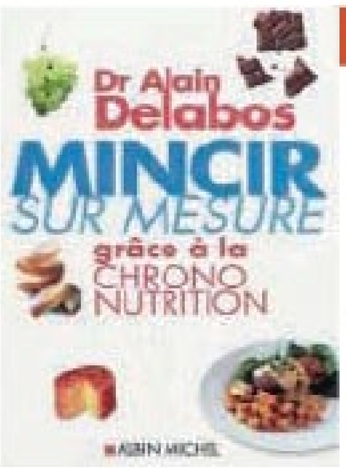
SPIRITUALITÉ

1	2	3
L'Âme du monde Frédéric Lenoir NiL, 2012	**Petit Traité de vie intérieure** Frédéric Lenoir Plon, 2010	**Qui est Dieu ?** Jean Soler Éditions de Fallois, 2012



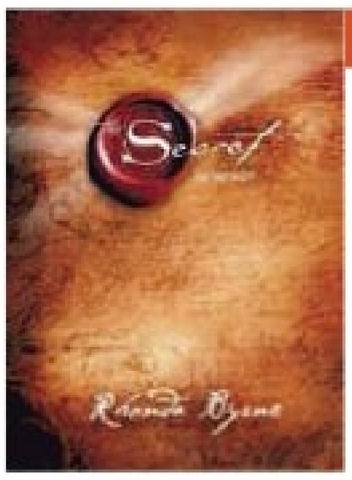
PHILOSOPHIE

1	2	3
L'Ordre libertaire Michel Onfray Flammarion, 2012	**Connais-toi toi-même** Lucien Jerphagnon Albin Michel, 2012	**Le Sexe ni la mort** André Comte-Sponville Albin Michel, 2012



SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

1	2	3
Mincir sur mesure grâce à la chrononutrition Alain Delabos Albin Michel, 2012	**Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi** Michel Odoul Albin Michel, 2002	**Ma bible des huiles essentielles** Danielle Festy Leduc.s, 2008



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

1	2	3
Le Secret Rhonda Byrne Un Monde différent, 2008	**J'arrête de râler !** Christine Lewicki Eyrolles, 2011	**Les Cinq Blessures qui empêchent d'être soi-même** Lise Bourbeau ETC, 2002

COMMANDEZ VITE VOS RELIURES PSYCHOLOGIES

1 reliure : 12 € • 2 reliures : 20 €
3 reliures : 27 €

BON DE COMMANDE
à retourner à VPC Psychologies
BP 70004
59718 Lille Cedex 9

☑ Oui, je commande GV322
❍ 1 reliure PSYCHOLOGIES au prix unitaire de 12 €*
❍ 2 reliures PSYCHOLOGIES au prix de 20 €* au lieu de ~~24 €~~
❍ 3 reliures PSYCHOLOGIES au prix de 27 €* au lieu de ~~36 €~~

Une reliure contient 6 numéros (291 x 220 x 50 mm)
Je joins mon règlement par chèque bancaire à l'ordre de **PSYCHOLOGIES.**

❏ Mlle ❏ Mme ❏ M.

Nom ______
Prénom ______
Adresse ______
______
Code postal ______
Ville ______
Téléphone ______
Portable ______
E-mail ______

Attention : offre réservée à la France métropolitaine et valable jusqu'au 30 novembre 2012.
* Frais d'expédition inclus.
Conformément à la loi Informatique et libertés, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux informations vous concernant.
RCS NANTERRE 326 929 528.

Écrivain, membre de l'Académie Goncourt, prix Renaudot 2003 pour Les Âmes grises *(LGF, "Le Livre de poche", 2008), Philippe Claudel a également réalisé plusieurs films, dont* Il y a longtemps que je t'aime *(2008). Il vient de publier* Parfums *(Stock, 2012).*

LE JOUR OÙ…

"Dieu a perdu le match"

Chaque mois, une personnalité revient sur un moment de prise de conscience spirituelle ou existentielle. Ce mois-ci, **Philippe Claudel.**

Dans le livre intime et sensuel qu'il nous offre, Philippe Claudel évoque les parfums de son enfance. Quelque part, sur son étagère à senteurs, coincées entre « Droguerie » et « Gauloises », on trouve, à la rubrique « Église », des « vapeurs d'encens âcres », des fragrances « d'encaustique » échappées « des hautes armoires de sacristie »…

L'auteur des *Âmes grises* fut un enfant de chœur heureux : « J'aimais cet univers catholique rythmé par les fêtes et les rites. J'ai connu des prêtres humbles, maigres, pauvres, certains travaillant à l'usine, tous "frères" en humanité des curés de Bernanos. Ils sentaient la Gitane grillée, le travail et la peine. À 14 ans, ma foi me semblait indéracinable. Trois ans plus tard, elle s'était effacée… On se lève un matin portant soudain un regard différent sur ses parents, le monde, soi-même… Surgit alors, sans crier gare, dans l'effervescence volcanique des 17 ans, cette question iconoclaste : "À quoi Dieu me sert-Il ?" » Dans sa Lorraine natale, Philippe Claudel découvre alors, venue de Londres et de New York, la musique punk. Il plonge dans ce qu'il appelle aujourd'hui « le vide abyssal de l'idéologie du *no future* ». « Nous étions dans une posture apocalyptique, rongés par la volonté d'emmerder la terre entière : difficilement conciliable avec l'espérance chrétienne ! Dans le match l'opposant aux Sex Pistols, Dieu a perdu… »

Aujourd'hui, « sans tristesse, ni amertume » vis-à-vis de « ce temps où [il] croyai[t] en Dieu », Philippe Claudel reconnaît que l'affaire n'est peut-être pas totalement classée : « Je suis parcouru d'un sentiment contradictoire. J'ai trouvé mes équilibres sans avoir besoin de Dieu. Mais je continue de franchir régulièrement le seuil des églises, peut-être taraudé par la secrète espérance qu'il se passe "quelque chose", qu'une grâce vienne m'effleurer… Mais sans angoisse métaphysique, sans ressentir la foi comme un manque. **J'ai effacé le Dieu extérieur, transcendant et créateur, pour un dieu "humain", intérieur, presque moléculaire, enfoui au plus profond… »**

Il y a quelques années, le cœur de l'écrivain se serre à la lecture d'une notice nécrologique dans *L'Est républicain* : l'abbé Thouvenin, un prêtre de son enfance, est parti « fumer ses cigarettes tout à côté de Dieu ». « J'ai beaucoup d'affection pour les prêtres, ils sont d'ailleurs souvent présents dans mes romans. J'aime lorsqu'ils ne sont pas des êtres de certitudes et de pouvoir, mais des hommes humbles, travaillés par la lourde question du sens, dont ils savent qu'elle les dépasse totalement… »

Le ressac de la foi n'empêche pas Philippe Claudel de porter un vif questionnement spirituel : « Me plaît le curieux protocole du silence des églises », écrit-il, dont l'enfant en lui hume encore « la cire chaude qui tombe en larmes lentes sur les flancs des grands cierges ». ■

Propos recueillis par BERTRAND RÉVILLION

BERTRAND RÉVILLION est philosophe, journaliste et diacre. Dernier ouvrage paru : *Conversations spirituelles*, préfacé par Éric-Emmanuel Schmitt (Médiaspaul, 2012).

© FRANCK COURTÈS / AGENCE VU

R.C.S. Paris B 378 890 363.

Quand les légumes sont bons,
c'est Bonduelle.

La gamme de champignons "Prêt à Poêler" Bonduelle, c'est la possibilité de varier les plaisirs avec 4 recettes de champignons déjà cuisinés pour des accompagnements savoureux. Découvrez les champignons de Paris à la Normande et à la Milanaise, ainsi que les duos de champignons Paris & Girolles cuisinés à la crème et Paris & Cèpes en persillade.

www.bonduelle.fr

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

GUERLAIN.COM

«...elle ne porte rien d'autre qu'un peu d'essence de Guerlain...» Serge Gainsbourg

SHALIMAR

PARFUM INITIAL